

Arbeitsmappe für den Fachbereich Soziales 9

Schuljahr:

Name: Hinterstocker/Lux

Klasse: 9

EXPERTENTUM



ARBEITSPLANUNG/ -ORGANISATION



Ökologisch-Biologisch



GARVERFAHREN



SOZIALES

SPEISEN ZUBEREITEN



SERVIEREN + TISCHKULTUR



PROJEKTARBEIT



SOZIALES



Rezeptverzeichnis:

<u>Suppen kalt und warm</u>	<u>Vorspeisen/Snacks:</u>	<u>Brot:</u>	<u>Quiches:</u>
Fränkische Grünkernsuppe ★ ★ S. 5	Basilikum-Panna-Cotta ★ ★ S. 2	Baguette ★ ★ S. 2	Curry-Gemüse-Quiche ★ ★ ★ S. 2
Gemüsecremesuppe ★ S. 2	Bruschetta mit Pfifferlingen ★ ★ S. 3	Buttermilchbrot (+Abwandlungen) ★ ★ S. 4	GRZ: salziger Hefemürbteig ★ S. 1
Grießnockerl ★ ★ S. 1	Frischkäsewürfel ★ ★ S. 7	Ciabatta ★ ★ S. 1	Krabben-Mozzarella-Quiche ★ ★ ★ S. 1
GRZ Wurzelbrühe ★ S. 1	Grüne Pesto-Rolle ★ ★ S. 8	Kartoffelbrot ★ ★ ★ S. 2	Pilzquiche ★ ★ ★ S. 1
Kalbsbrätclöbchen ★ S. 1	GRZ: salziger Brandteig ★ ★ ★ S. 5	Kräuter-, Oliven-, Walnuss-,	Schwarzw.-Kürbis-Tarte ★ ★ ★ S. 3
Kalte Gurkensuppe ★ S. 4	Indonesischer Hähnchencocktail ★ S. 4	Tomaten-Focaccia ★ ★ S. 3	Schwarzwurzelquiche ★ ★ ★ S. 3
Klare Tomatensuppe	Italienischer Brotsalat ★ ★ S. 4	Möhren-Zucchini-Brot ★ ★ S. 3	Torta al pomodore ★ ★ ★ S. 2
mit Basilikumklöbchen ★ ★ ★ S. 3	Lachs-Füllung ★ S. 5	Rosmarinfladen ★ ★ S. 1	
kleine Semmelknödelchen ★ ★ S. 1	Marinierte Champignons ★ ★ S. 1		
Kürbiscremesuppe ★ S. 3	Marinierte Zucchini ★ ★ S. 2		
Paprika-Linsen-Suppe ★ ★ S. 4	Peperonata (Marinierte Paprika) ★ ★ S. 1		
Petersiliensamtsuppe ★ ★ S. 2	Pesto-Rosso-Rolle ★ ★ S. 8	<u>Aufstriche:</u>	<u>Hauptspeisen vegetarisch:</u>
Pfannkuchenschnecken ★ ★ S. 1	Schinken-Frischkäserolle ★ ★ S. 6	Apfel-Zwiebel-Butter ★ S. 4	Asia-Strudel ★ ★ ★ S. 6
Rucolacremesuppe mit Schinken-	Schinken-Zwiebel-Füllung ★ S. 5	Aufstrich aus Bohnen und Kapern ★ S. 5	Gef. Zucchini mit Hirse ★ ★ ★ S. 4
Grissini ★ ★ S. 2	Tomaten-Basilikum-Creme ★ S. 5	Avocadobutter ★ S. 3	Gemüsecurry ★ ★ S. 2
Suppen-Toppings je ★ S. 6	Tomaten-Bruschetta ★ ★ S. 3	Eieraufstrich ★ S. 3	Gemüselasagne ★ ★ ★ S. 1
Süßkartoffelsuppe ★ ★ S. 5		Fetacreme ★ S. 2	Gemüsestrudel ★ S. 5
		Forellenmousse ★ S. 1	GRZ: Strudelteig S. 5
		Frischkäse-Tomaten-Töpfchen ★ ★ ★ S. 4	Kürbisstrudel ★ ★ ★ S. 6
		Hummus ★ S. 3	Linsenbolognese ★ ★ S. 8
		Kapuzinerkresse-Aufstrich ★ S. 5	Pikante Saucen für Strudel S. 7
		Lachsmus ★ S. 3	Tomatensauce ★ ★, Dip ★, Helle
		Linsen-Curry-Brot aufstrich ★ ★ S. 1	Sauce ★ ★, Asia-Sauce ★
		Liptauer ★ S. 2	Quinoa-Kart.-Pflanzerl ★ ★ ★ S. 4
		Obazda ★ S. 2	Sesamfeta mit Paprikagemüse ★ ★ ★ S. 8
		Pik. Oliven-Sardellen-Aufstrich ★ S. 5	Spinatlasagne ★ ★ S. 2
		Pikanter Dattel-Frischkäse-Dip ★ S. 4	Spinatstrudel ★ ★ S. 5
		Tomaten-Kresse-Aufstrich ★ S. 1	Tofu-Bolognese (+ Nudeln) ★ ★ S. 3
		Zwiebelmarmelade ★ ★ S. 5	Veg. Gemüseschnitzel ★ ★ S. 3
			Zucchini-Süßk.-Lasagne ★ ★ ★ S. 2

©Hinterstocker/Lux, FL/EG

GRZ: Wurzelbrühe

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Bd. Suppengrün 1 Zwiebel 1 Tomate 2 EL Margarine/Butter 2 Blatt Liebstöckel/Maggikraut 1 $\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser Salz, Brühpulver Pfeffer 1 Bd. Schnittlauch	1. Gemüse waschen/putzen und in grobe Würfel schneiden. 2. Fett erhitzen, Gemüse andünsten. Kräuter zugeben 3. Mit kaltem Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und 30 Min. leise vor sich hin garen lassen. 4. Schnittlauch waschen, fein schneiden. 5. Gemüse nach der GZ durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen und so die Brühe auffangen. 6. Mit den Gewürzen abschmecken. 7. Schnittlauch über die angerichtete Suppe streuen.

Suppeneinlagen für die Hochzeitssuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Kalbsbrätklößchen:</u> 1- 1 $\frac{1}{4}$ l Brühe 1 $\frac{1}{2}$ EL Butter 1 $\frac{1}{2}$ EL Semmelbrösel 1 Ei 100 g Kalbsbrät Salz 1 TL Petersilie (fein gehackt)	1. Brühe zum Kochen bringen. 2. Butter schaumig rühren. 3. Semmelbrösel, Ei und Kalbsbrät zugeben und unterrühren. 4. Mit Salz und Petersilie würzen. 5. Kleine Knödel formen und in der heißen Brühe 10 Min. gar ziehen lassen.
<u>Grießnockerl:</u> 1 l Salzwasser 30 g Butter 1 Ei 1 Pr. Salz und Muskat 1 Pck. Nockerlgrieß	1. Salzwasser zum Kochen bringen. 2. Butter schaumig rühren. 3. Ei zugeben. Mit Salz und Muskat würzen. 4. Nockerlgrieß zugeben und verrühren. 5. Nockerl mit 2 Teelöffeln formen und 20 Min. im kochenden Salzwasser garen. Anschließend 5-10 Min. ziehen lassen.



Suppeneinlagen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Pfannkuchenschnellen:</u> 250 g Mehl 1 Pr. Salz 3 Eier $\frac{1}{2}$ l Milch Ausbackfett Kalbsbrät	1. Mehl in eine Rührschüssel sieben. 2. Salz zugeben, Mehlgrube formen. 3. Eier in die Mulde geben. 4. Milch von der Mitte aus nach und nach einrühren, 15 Min. abgedeckt ruhen lassen. 5. Fett in einer Pfanne erhitzen, jeweils eine dünne Teiglage eingießen und goldgelb anbacken lassen, wenden, bei mäßiger Hitze fertig backen. 6. Mit Kalbsbrät bestreichen und aufrollen. Bei 100 °C im Backofen ca. 10 Min. durchgaren, in feine Scheiben schneiden.
<u>Kleine Semmelknödel:</u> 2 Semmeln oder 100 g Weißbrot $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel 1 EL Öl 70 ml Milch Salzwasser	1. Semmeln/Weißbrot in $\frac{1}{2}$ cm kleine Würfel schneiden. 2. Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Stielkasserolle in Öl glasig dünsten, Milch zugeben und aufkochen und über die Würfel geben, 30 Min. quellen lassen. 3. Salzwasser zum Kochen bringen. 4. Knödelteig mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 5. Ei zugeben und mit Knethaken oder den Händen (Handschuhe!) zu einem glatten Knödelteig verarbeiten. Knödelteig in gleiche Teile einteilen und mit feuchten Händen walnussgroße Knödel formen. 10 Min. im simmernden Salzwasser gar ziehen lassen.
1 TL Petersilie Salz, Pfeffer Muskatnuss 1 Ei	

Hochzeitssuppen lösen Versprechen ein

In den unterschiedlichen Landesteilen verbinden sich konkrete Vorstellungen mit dem Genuss der Hochzeitssuppe. So ging man davon aus, dass etwas mehr Salz in der Suppe die Kinder gesund auf die Welt kommen lasse. In Thüringen wurde beim Verzehr der Suppe geklärt, wer in der Ehe sagen durfte, wo es langging - wer zuerst den Löffel ins köstliche Nass eintauchte, der hatte gewonnen. Oder wenn das Brautpaar am Tage der Hochzeit die Suppe gleichzeitig aß und gleichzeitig aufhörte, sollte dies eine Garantie dafür sein, dass keiner den anderen überlebte. Warum soll dieser Brauch nur für die Vergangenheit gelten?

Gemüsecremesuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, 1 St. Lauch, 1 Zucchini) 250 g Kartoffeln 1 Zwiebel 1 EL Butter 800 ml Gemüsebrühe (800 ml Wasser + 3 TL Brühepulver) 1 Lorbeerblatt 200 g Sahne Salz, Pfeffer und Muskatnuss	- Gemüse putzen und waschen, evtl. schälen und alles in Stücke schneiden. - Zwiebel schälen und würfeln. - Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. - Mit Brühe aufgießen. - Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Hitze reduzieren und 15 Min. kochen. - Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren. - Sahne zugeben, alles nochmals aufkochen, mit den Gewürzen abschmecken.

Petersiliensamtsuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
600 g Petersilienwurzeln 1 EL Butter 1 l Gemüsebrühe (1 l Wasser + 2 EL Brühepulver) 200 g Petersilie (Blätter) Salzwasser 200 g Sahne Salz, Pfeffer	- Petersilienwurzeln waschen, schälen, kleinschneiden. - Butter schmelzen, Wurzeln andünsten. - Mit Brühe aufgießen, ca. 15 Min. garen. - Salzwasser zum Kochen bringen. - Petersilie waschen, abzupfen, in Salzwasser 1-2 Min. blanchieren, ausdrücken. - Sahne unter die Suppe rühren. Suppe pürieren, die Hälfte beiseitestellen. - Petersilie mit einer Schöpfkelle Suppe fein pürieren, unter eine Suppenhälfte mischen, beide Suppen nochmals erhitzen. - Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. - Suppe gleichzeitig von beiden Seiten in die Teller gießen.



Rucolacremesuppe mit Schinken-Grissini

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 mittlere Zwiebel 1 EL Butter 1 gehäufte EL Mehl 100 ml Weißwein 700 ml Gemüsebrühe (800 ml Wasser + 2 ½ TL Brühepulver) Salzwasser 250 g Rucola 250 g Sahne <u>Einlage und Garnitur:</u> 150 g schwarze Oliven 8 Grissini 8 Scheiben Rohschinken (dünn geschnitten) Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft	- Zwiebel schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. - Mehl einrühren, kurz mitrösten. - Wein und Brühe zugießen, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln. - Salzwasser zum Kochen bringen. - Ruccola waschen, putzen. - Einige Blätter für die Garnitur reservieren, übrige Blätter ½ Min. blanchieren, abtropfen, ausdrücken und mit etwas Suppe pürieren. - Oliven in Ringe schneiden. - Grissini mit Schinken schräg umwickeln. - Suppe mit Rucolapüree verrühren, erwärmen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. ACHTUNG: Suppe nicht war halten - wird sonst bitter!!!



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Kürbis-Curry-Suppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Hokaido-Kürbis 1 kleinerer Apfel 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe	1. Kürbis samt Schale würfeln. 2. Apfel waschen, würfeln. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
1 EL Butter	4. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Erst den Kürbis, dann den Apfel zugeben und ca. 5 Minuten dünsten .
125 ml Weißwein 700 ml Gemüsebrühe 1 TL Curry, 1 Prise Salz, Zucker, Koriandersamen, Muskat 1 EL ger. frischen Ingwer	5. Wein angießen, etwas reduzierend köcheln. 6. Brühe zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. 7. Ca. 15 Min. lang bei mäßiger Hitze (ohne Deckel) köcheln lassen.
6 EL Kürbiskerne 100 ml Sahne 1Pr. Zucker	8. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. 9. Sahne halbsteif schlagen. 10. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unterrühren.
Kürbiskernöl	11. Suppe portionsweise auf Suppenteller verteilen. Auf jede Portion einen Schuss Kürbiskernöl und Kürbiskerne geben und sofort heiß servieren.



Klare Tomatensuppe mit Basilikumklößchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Für die Klößchen:</u> 1 Bd. Basilikum 250 g Ricotta 100 g Mehl 50 g geriebenen Parmesan 1 Ei, 1 Eigelb Salz, Pfeffer, Muskatnuss	1. Basilikum, in feine Streifen schneiden. 2. Ricotta und Mehl mit dem Handrührgerät verrühren. 3. Parmesan, Ei und Eigelb verquirlen und unterrühren. Basilikum untermischen. 4. Mit den Gewürzen würzen und 30 Min. kühlen .
<u>Für die Tomatenbouillon:</u> 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 Möhren 50 g Knollensellerie 400 g Tomaten 2 kleine Zweige Petersilie 2 EL Olivenöl 1 l Gemüsebrühe (1 l Wasser + 2 EL Brühepulver) $\frac{1}{2}$ TL Oregano Salzwasser	5. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 6. Möhren und Sellerie waschen, putzen, grob würfeln. 7. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und vierteln. 8. Petersilie waschen und abzupfen. 9. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb braten. 10. Möhren und Sellerie dazugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles zum Kochen bringen. Tomaten, Petersilie und Oregano hinzufügen. Die Suppe zugedeckt 3 Min. kochen , vom Herd nehmen und 30 Min. ziehen lassen . 11. Salzwasser zum Kochen bringen. 12. Vom Klößchenteig mit 2 TL kleine Nocken abstechen. 7 Min. im Salzwasser garen . 13. Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Gemüse abtropfen lassen und nur leicht ausdrücken. 14. Tomatenbouillon erhitzen. Klößchen darin servieren.

Paprika-Linsen-Suppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g gelbe Paprika 100 g grüne Paprika 100 g rote Paprika 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Bund Rucola 100 g gelbe Linsen 2 EL Olivenöl 1 EL Tomatenmark 1 EL Balsamico-Essig 400 ml Gemüsebrühe (400 ml Wasser + 2 gestr. TL Brühepulver) 500 ml Tomatensaft 1 getrocknete Chili 1 Lorbeerblatt 1 TL frische, gehackte Rosmarinnadeln 1 EL Oregano 2 EL Crème fraîche 2 EL Orangensaft Salz und Pfeffer	- Paprika putzen und klein würfeln. - Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. - Rucola waschen, verlesen und grob hacken. - Nun die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. - Öl im Topf erhitzen und darin die Zwiebel, den Knoblauch und etwa 2/3 der Paprikawürfel kurz andünsten. - Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und die Linsen unterrühren. - Gemüsebrühe und Tomatensaft angießen. - Chili und Lorbeerblatt zufügen, aufkochen lassen und dann mit Deckel bei kleiner Hitze 15 Minuten leicht köchelnd garen. - Rosmarin waschen und fein hacken, mit den restlichen Paprikawürfeln zugeben und weitere 10 Minuten garen. - Oregano mit Crème fraîche und Orangensaft in einem Schälchen verrühren. - Den gehackten Rucola in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in die Teller füllen, je etwas von der Creme fraîche-Orangensaft-Mischung in die Mitte setzen und darauf noch ein paar Rucolablättchen streuen.



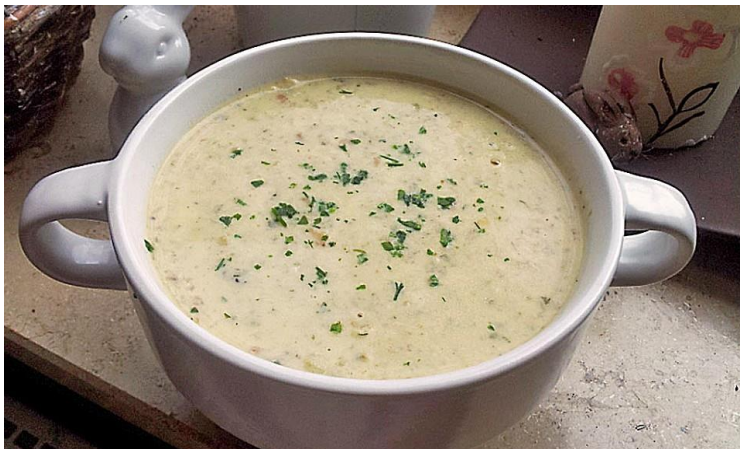
Kalte Gurkensuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
600 g Gurke 200 g Gemüsebrühe (200 ml heißes Wasser + 1 gestr. TL Brühepulver) 1 kl Becher Joghurt ½ Bd. Dill Je 1 Pr. Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Cayennepfeffer 1 kleine Schalotte 50 g Nordseekrabben	- Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Gurkenfleisch in Stücke schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren. - Gemüsebrühe und Joghurt unterrühren. - Dill abbrausen, gut abschütteln, Stiele entfernen und Blättchen fein hacken, unter die Gurkensuppe rühren. - Mit den Gewürzen abschmecken und zugedeckt mindestens 1 Stunde sehr kühl stellen. - Schalotte schälen und fein hacken, mit den Krabben zur Suppe geben. Gut gekühlt servieren.



Fränkische Grünkernsuppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Bd. Wurzelgemüse 1 kleine Zwiebel 100 g durchwachsener Speck 1 EL Butter 150 g Grünkernschrot 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe (1 l Wasser + 2 EL Brühepulver) 1 Lorbeerblatt 4 Stängel Kerbel Salz Pfeffer aus der Mühle 2 Eigelbe 125 g Sahne	1. Alles Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. 2. Speck fein würfeln. 3. Butter in einem großen Topf aufschäumen, Speck zugeben und unter ständigem Rühren ausbraten. 4. Gemüse und Grünkernschrot zufügen und glasig dünsten. 5. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zufügen, 35 Min. bei leiser Hitze garen lassen. 6. Kerbel waschen, fein hacken. 7. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt herausnehmen. 8. Eigelbe und Sahne verquirlen, Suppe legieren, nicht mehr kochen lassen. 9. Kerbel zum Servieren aufstreuen.



Süßkartoffel-Suppe

Menge/Zutaten	Zubereitung
800 g Süßkartoffeln 2 Zwiebeln 4 EL Butter Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker 200 ml Weißwein 2 Bio-Orangen 500 ml Gemüsebrühe (500 ml Wasser + 1 EL Brühepulver) 200 g Sahne	1. Süßkartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 2. Zwiebeln fein hacken. 3. Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Zwiebel darin andünsten. 4. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 5. Mit Weißwein ablöschen. 6. Orangenschale abreiben und mit der Brühe zu den Süßkartoffeln geben. Den Deckel auf den Topf legen und alles 12-15 Minuten kochen lassen. 7. Die Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden und den Saft auffangen. 8. Orangenfilets klein schneiden, mit der Sahne zur Suppe geben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.



Ideen für raffinierte „Obendraufs“



Croutons

1. Brot in Würfel schneiden. Nach Belieben vorher die Rinde vom Brot entfernen.
2. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Je Brotscheibe benötigen man etwa $\frac{1}{2}$ EL Öl oder Butter. Brotwürfel in die Pfanne geben und goldbraun rösten.



Speckwürfel

1. 100 g Speck fein würfeln oder bereits gewürfelt kaufen.
2. In einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.



Kürbiskernöl und Kürbiskerne

Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne rösten.



Gebratene Garnelen

12 Garnelen (frisch/TK) auf Spieße stecken und in heißem (Knoblauch-)Öl auf beiden Seiten scharf anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Räucherlachsstreifen

ca. 100 g Räucherlachs in Streifen schneiden, in die Teller legen und aufgießen.



Blätterteigstangen

1 Rolle Blätterteig in Streifen schneiden, Blätterteig leicht in sich verdrehen. Mit 1 Eigelb und ca. 2 EL Milch vorsichtig bepinseln und bei 180 °C 8-10 Min. backen. Nach Belieben vor dem Backen mit Käse, Kräutern, Gewürzen oder Samen bestreuen.



Gehackte Kräuter

Kräuter fein hacken.

Frische Lauchzwiebelringe

1-2 Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Peperonata = Marinierte Paprika

Menge/Zutaten	Zubereitung
Je 2 rote und gelbe Paprika	1. Backofen auf Grillen 250°C einstellen. 2. Paprika waschen, längs halbieren und putzen. Mit der Schnittstelle nach unten auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und im heißen Backofen 15-20 Min. grillen , bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.
1 Bd. Petersilie	3. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
1 Knoblauchzehe	4. Knoblauch pellen und sehr fein hacken.
Salz und Pfeffer	5. Paprikahälften aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt kurz abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Die Paprika in 2-3 cm breite Streifen schneiden, in eine Form schichten, dabei jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie und Knoblauch bestreuen und mit Olivenöl und Balsamico beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank einige Std. marinieren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
Olivenöl + Balsamico hell	



Marinierte Champignons

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Champignons 1 Knoblauchzehe 1 Chilischote	1. Pilze putzen und vierteln. 2. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. 3. Chili der Länge nach mit einem scharfen Messer aufritzen, Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden.
3-4 getrocknete Tomaten in Öl	4. Tomaten etwas abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden.
4 EL Olivenöl	5. Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons, Knoblauch und Chilischote unter Rühren ca. 5 Minuten bissfest anbraten . Getrocknete Tomaten zufügen und kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen.
4 EL Balsamico Pfeffer und Salz	6. Balsamico unter die Champignons rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
½ Bd. Petersilie	7. Champignons in eine Schüssel umfüllen. 8. Petersilie in feine Streifen schneiden und mit der Antipasti mischen. Champignons mind. 2 Std., besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Dazu passt Ciabatta oder frisches Baguette.



Marinierte Zucchini

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Zucchini	1. Zucchini waschen, putzen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und kurz Wasser ziehen lassen. 2. Mit Küchenpapier trockentupfen. 3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. 4. Zucchini auf einer großen Platte anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. 5. Basilikum und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. 6. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Kräuter und Knoblauch mischen. Kräuter mit Balsamico verrühren und über die Zucchini träufeln. Zugedeckt im Kühlschrank einige Std. marinieren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
Salz	
Olivenöl	
Salz und Pfeffer	
$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum	
$\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie	
1 Knoblauchzehe	
100 ml Balsamico	



Würzige Basilikum-Panna-Cotta

Menge/Zutaten	Zubereitung
6 Blätter weiße Gelatine 1 Knoblauchzehe 6 Zweige Basilikum	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Knoblauch und Basilikum (gewaschen) sehr fein hacken. 3. Die Gelatine leicht ausdrücken und bei leichter Hitze in 3 EL Sahne auflösen. Die restliche Sahne mit Buttermilch, dem Knoblauch und dem Basilikum mit einem Schneebesen vermischen. 4. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und die Gelatine-Mischung unterrühren. ACHTUNG: TEMPERATURAUSTAUSCH !!! 5. In 4 kleine Portionsförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. 6. Zum Servieren auf einen Teller stürzen. Mit Basilikum und einem frisch angemachten Salat garnieren oder mit geschnittenen Tomaten garnieren.
von 250 g Schlagsahne 250 g Buttermilch (natur)	
Salz und Pfeffer	



Bruschetta mit Pfifferlingen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Für den Belag:</u> 40 g Frühlingszwiebel 250 g Pfifferling 100 g Paprika, rot 300 g Tomate 2 EL Olivenöl, kalt gepresst Salz Pfeffer 1 EL Petersilie, glatt 1 EL Basilikum-Blatt <u>Für das Brot:</u> 8 Scheiben Ciabatta-Brot 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl, kalt gepresst Petersilie, glatt	1. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. 2. Pfifferlinge säubern und kleinschneiden. 3. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 4. Tomaten halbieren, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 5. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schleudern und fein schneiden. 6. Brotscheiben auf ein Backblech legen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit dem Olivenöl mischen und die Brotscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) etwa 5 Min. rösten. 7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Frühlingszwiebel kurz mitbraten. 8. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika- und Tomatenwürfel zufügen und 2 Min. mitbraten. Kräuter untermischen. 9. Brot herausnehmen und auf eine Platte legen. Pfifferling-Mischung darauf verteilen. Mit Petersilienblättchen garnieren und lauwarm servieren.



Tomaten-Bruschetta

Menge/Zutaten	Zubereitung
3 kleine feste Tomaten $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote 1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1-2 Zweige Petersilie $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer 1 EL Balsamico 8 Scheiben Ciabatta-Brot 60 g entsteinte schwarze Oliven	1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein würfeln. 2. Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 4. Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken. 5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze ca. 3 Min. dünsten. Die gehackten Kräuter untermischen. Das Relish mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. 6. Brot im Backofen bei 250 °C (Mitte) 4-5 Min. goldbraun rösten und abkühlen lassen. 7. Oliven klein schneiden. Die Oliven mit dem Tomatenrelish mischen und auf den Brotscheiben verteilen. Mit Basilikumstreifen garnieren.



Indonesischer Hähnchencocktail

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 gegrilltes Hähnchen	1. Hähnchen sorgsam ablösen und das Fleisch in mundgerechte Stücke teilen.
1 Dose Mandarinen	2. Mandarinen gut abtropfen lassen.
1 Dose Champignons	3. Champignons in Scheiben schneiden. Fleisch, Mandarinen und Champignons vorsichtig vermengen.
100 g saure Sahne	4. Zutaten zu einem Dressing rühren und vorsichtig unter die Hähnchenmischung heben, nochmals abschmecken.
2-3 EL Miracel Whip	
Balance	
2 EL Mango-Chutney	
1 EL Essig	5. Nüsse evtl. zerstoßen und in einer Pfanne trocken rösten.
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	
2 EL trockener Sherry	6. Petersilie waschen, Blätter abzupfen.
125 g Cashewnüsse, gesalzen	7. Nüsse und Petersilie über den Salat streuen.
Petersilie	



Italienischer Brotsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Ciabatta-Brot	1. Brot in etwa 2x2 cm große Würfel schneiden.
1 Knoblauchzehe	2. Knoblauch schälen und grob hacken.
1 EL Olivenöl	3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel einige Minuten rösten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
250 g Datteltomaten	4. Tomaten waschen, halbieren.
$\frac{1}{2}$ Gurke	5. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln.
5-6 EL schwarze Oliven	6. Oliven gut abtropfen lassen.
1 gelbe Paprika	7. Paprika halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln
je $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum	8. Basilikum und Petersilie abzupfen, waschen und in feine Streifen schneiden.
glatte Petersilie	9. Alles mit den Brotwürfeln mischen.
<u>Marinade:</u>	10. Zutaten zu einem Dressing verrühren, über den Brotsalat geben und alles gut vermengen.
6 EL Olivenöl	
2-3 EL weißen Balsamico	
Salz, Pfeffer	11. Sofort servieren!



GRZ: salziger Brandteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
GRZ: Brandteig $\frac{1}{4}$ l Wasser 1 Pr. Salz 50 g Butter 150 g Mehl 4 Eier 1 Msp. Backpulver	1. Wasser, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen, etwas von der Herdplatte nehmen. 2. Mehl auf einmal unter festem Rühren zugeben, glattrühren, auf der Platte rühren, bis sich die Masse vom Topf löst und sich eine weiße Haut am Boden anlegt (= abbrennen), dann in eine Rührschüssel geben. 3. Eier einzeln mit einem Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe unterarbeiten, die Masse erkalten lassen. 4. Backpulver in den erkalteten Teig arbeiten. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Backblech mit Backpapier belegen, Teighäufchen für die Windbeutel oder etwa 6 cm lange Streifen für die Eclairs oder leicht runde Streifen für die Schiffchen spritzen. BZ: 25 Min. BT: 200°C Während des Backens Backofen nicht öffnen!!! 5. Gebäck <u>sofort nach dem Backen</u> quer mit einer Schere aufschneiden!!!

Schinken-Zwiebel-Füllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Creme fraîche 150 g Natur-Joghurt 150 g gekochter Schinken 2 Frühlingszwiebeln $\frac{1}{2}$ P. Sofort-Gelatine Salz, Pfeffer, Paprikapulver	1. Creme fraîche und Joghurt verrühren. 2. Schinken in kleine Würfel schneiden. 3. Frühlingszwiebeln in kleine Streifen schneiden. Mit Gelatine und den Gewürzen unter die Creme rühren. Windbeutel füllen.

Lachsfüllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Sahne 200 g Schmand 150 g Räucherlachs 1 TL Zitronensaft Salz Pfeffer, Zucker	1. Sahne steif schlagen. 2. Schmand mit Lachs pürieren. 3. Sahne unterheben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In die Windbeutel füllen.

Tomaten-Basilikum-Creme

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Mascarpone 50 g getrocknete Tomaten in Öl Ca. 8 Blätter Basilikum 8 schwarze Oliven Salz, Pfeffer	1. 3 EL Mascarpone mit den Tomaten pürieren. 2. Basilikumblätter kurz mitpürieren. 3. Oliven klein schneiden und mit dem restlichen Mascarpone unterheben. 4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Windbeutel füllen.



L/EG

Schinken-Frischkäse-Rolle

Menge/Zutaten	Zubereitung
Biskuitteig: 3 Stängel Petersilie 4 Eiweiß $\frac{1}{2}$ gestr. TL Salz 4 Eigelb $\frac{1}{2}$ B. Creme fraiche (75 g) 100 g Mehl 1 gestr. TL Backpulver Füllung: 6 Frühlingszwiebeln 1 $\frac{1}{2}$ B. Creme fraiche 200 g Doppelrahm-Frischkäse Pfeffer 100 g Schinken-Nuggets	1. Backblech mit Backpapier belegen, dabei das Papier an der offenen Seite des Blechs zu einer Randfalte knicken. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C 2. Petersilienblättchen waschen, abzupfen, fein hacken. 3. Eiweiß mit Salz auf höchster Stufe sehr steif schlagen. 4. Eigelb mit Creme fraîche und Petersilie in einer Rührschüssel verrühren. 5. Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Eischnee unter die Eigelb-Masse heben. Teig auf dem Blech glattstreichen und backen. Einschub: Mitte, BZ: etwa 8 Min. 7. Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden. 8. Creme fraîche, Frischkäse und Pfeffer verrühren. 9. Frühlingszwiebeln und Schinken-Nuggets unterrühren. 10. Biskuit aus dem Ofen holen und vorsichtig vom Backblech auf die Arbeitsfläche ziehen und mit dem Papier erkalten lassen.

Zubereitung

11. Biskuitplatte auf Backpapier stürzen, mitgebackenes Backpapier abziehen und die Platte wieder wenden.
12. Füllung darauf glattstreichen. Platte der Breite nach halbieren, so dass 2 Platten von etwa 30 x 20 cm entstehen.
13. Die Platten von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle auf eine Platte legen und mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
14. Dann die Rolle in knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden.



Bunte Frischkäsewürfel

Menge/Zutaten	Zubereitung
Biskuitteig: ½ Topf Basilikum 4 Eiweiß ½ gestr. TL Salz 4 Eigelb ½ B. Creme fraiche (=75 g) 100 g Mehl 1 gestr. TL Backpulver	- Backblech mit Backpapier belegen, dabei das Papier an der offenen Seite des Blechs zu einer Randfalte knicken. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C - Basilkumblätter waschen, in feine Streifen schneiden. - Eiweiß mit Salz auf höchster Stufe sehr steif schlagen. - Eigelb mit Creme fraiche in einer Rührschüssel verrühren. - Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Eischnee unter die Eigelb-Masse heben. Basilkumstreifen unterheben. Den Teig auf dem Blech glattstreichen und backen. Einschub: Mitte, BZ: etwa 8 Min.
Basilikumcreme: 100 g Doppelrahm-Frischkäse 1 B. Creme fraiche (150 g) 1 Topf Basilikum 1 Btl. Gelatine fix (15 g) Pfeffer und Salz	6. Frischkäse, Creme fraiche und Basilikumblätter pürieren. 7. Gelatine mit einem Schneebesen in die Creme einrühren und noch 1 Min. weiterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8. Biskuit aus dem Ofen holen und vorsichtig vom Backblech auf die Arbeitsfläche ziehen und mit dem Papier erkalten lassen.

Menge/Zutaten	Zubereitung
Paprikacreme: 125 g eingelegte, gegrillte rote Paprika 100 g Doppelrahm-Frischkäse ½ B. Creme fraiche (75 g) 1 Btl. Gelatine fix (15 g) Pfeffer und Salz	9. Paprika btropfen lassen, klein schneiden, dann mit Frischkäse und Creme fraiche pürieren. 10. Gelatine mit einem Schneebesen einrühren und noch 1 Min. weiterrühren. Die Creme mit Pfeffer und Salz abschmecken. 11. Die Biskuitplatte so vierteln, dass 4 Rechtecke entstehen (etwa 20 x 15 cm). Auf einem Viertel die Basilikumcreme, auf einem Viertel die Paprikacreme verteilen. Jeweils ein Biskuitrechteck auflegen und leicht andrücken. Die Ränder glattstreichen. Die Platten mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. 12. Die Platten in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden. 13. Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. 14. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Jeweils ½ Mozzarella-Kugel, eine Tomatenhälfte und Basilikumblatt auf einem Zahnstocher in einen Würfel mit Basilikumcreme spießen. 15. Feta in Würfel schneiden 16. Je eine Olive und einen Schafkäsewürfel auf die Würfel mit Paprikacreme spießen.



zum Verzieren:

ca. 150 g Mini-Mozzarella-Kugeln

ca. 200 g Kirschtomaten

einige Basilikumblätter

ca. 200 g Feta

80 g schwarzen Oliven ohne Kern

Pikanter Biskuit

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Topf Basilikum ODER $\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie grob gemahlener Pfeffer <u>Biskuitteig:</u> 5 Eier 1 Eigelb $\frac{1}{2}$ gestr. TL Salz 100 g Mehl 1 gestr. TL Backpulver	- Backblech mit Backpapier belegen. Das Backpapier an der offenen Seite des Backblechs so zur Falte knicken, dass ein Rand entsteht. - Blätter auf dem Backpapier verteilen, evtl. große Blätter kleiner zupfen und etwas Pfeffer aufstreuen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C - Eier und Eigelb in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen. - Salz einstreuen und die Masse weitere 2 Min. schlagen. - Mehl mit Backpulver mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Den Teig auf das Backblech streichen und backen. Einschub: Mitte BZ: etwa 10 Min. - Biskuitplatte sofort vom Rand lösen, auf die Arbeitsfläche ziehen und mit dem Backpapier erkalten lassen.



Pesto-Rosso-Rolle

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Füllung:</u> 250 g Mozzarella 400 g Doppelrahm-Frischkäse 1 B. Kräuter-Creme fraiche (150 g) 125 g rotes Pesto 6 EL Tomatenmark Pfeffer und Salz	- Mozzarella in kleine Würfel schneiden. - Frischkäse mit Creme fraiche, Pesto und Tomatenmark verrühren. - Mit Salz und Pfeffer abschmecken. <u>Fertigstellung:</u> - Biskuitplatte auf Backpapier stürzen. - Mitgebackenes Backpapier vorsichtig abziehen und wieder zurückstürzen. - Füllung gleichmäßig auf der Biskuitplatte verstreichen, dabei 1 cm Rand frei lassen. - Mozzarellawürfel aufstreuen. Von der längeren Seite her mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Grüne Pesto-Rolle

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Füllung:</u> 1 Knoblauchzehe 1 Bd. Petersilie 100 g Pinienkerne $\frac{1}{2}$ B. Creme fraiche 200 g Doppelrahm-Frischkäse 2 EL Milch 1 gestr. TL Salz 60 g Parmesan	- Knoblauch abziehen und grob hacken. - Petersilie waschen. Knoblauch, Pinienkerne, Petersilie, Creme fraiche, Frischkäse, Milch und Salz pürieren. - Parmesan unterrühren. <u>Fertigstellung:</u> - Biskuitplatte auf Backpapier stürzen. - Mitgebackenes Backpapier vorsichtig abziehen und wieder zurückstürzen. - Füllung gleichmäßig auf der Biskuitplatte verstreichen, dabei 1 cm Rand frei lassen. - Von der längeren Seite her mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Rosmarinfladen

Menge/Zutaten	Zubereitung
2-3 Zweige Rosmarin 1 Würfel Hefe 1 TL Zucker 500 g Mehl 1 EL Salz 2 EL Olivenöl $\frac{1}{4}$ l Wasser	1. Rosmarin waschen und klein hacken. 2. Hefe in eine Tasse bröckeln, mit Zucker und einer Gabel flüssig rühren. 3. Mehl, Salz, Olivenöl, lauwarmes Wasser und Rosmarin in eine Rührschüssel geben, Hefe zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 30 Min. gehen lassen. 4. Teig zu einem 3-4 cm dicken Fladen drücken, dessen Ränder etwas dicker sind als die Mitte. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. 5. Rosmarinnadeln über den Fladen streuen. Leicht andrücken. Noch einmal 15 Min. gehen lassen. 6. Rosmarinfladen mit Olivenöl bestreichen und backen. BZ: 30 Min. BT: Umluft 180°C oder Ober-/Unterhitze: 200°C 2. Rost von unten



1 EL Rosmarinnadeln

1 EL Olivenöl



Abwandlung Sesamfladen:

Rosmarin weglassen und anstelle der Rosmarinnadeln den Fladen mit 1-2 EL Sesam bestreuen.

Ciabatta

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe 1 TL Zucker 150 ml Wasser 1 TL Salz 2 EL Olivenöl 300 g Mehl	1. Hefe mit Zucker und 150 ml lauwarmen Wasser auflösen. 2. Mehl, Salz und Olivenöl hinzufügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 30-45 Min. gehen lassen. 3. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig ohne Kneten zu einem Ciabatta formen und auf ein Backblech setzen. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ciabatta dünn mit Mehl bestäuben und 20-25 Minuten backen.



Oliven-Ciabatta

75 g grüne oder schwarze Oliven ohne Stein	gut abtropfen lassen und längs und quer halbieren, auf bemehlter Arbeitsfläche vor dem ersten „gehen“ unter den Teig kneten.
--	--

Walnuss-Focaccia

75 g Walnüsse	grob hacken, auf bemehlter Arbeitsfläche vor dem ersten „gehen“ unter den Teig kneten.
---------------	--

Tomaten-Focaccia

75 g getrocknete Tomaten in Öl	gut abtropfen lassen und klein schneiden, auf bemehlter Arbeitsfläche vor dem ersten „gehen“ unter den Teig kneten.
--------------------------------	---

Baguette

Menge/Zutaten	Zubereitung
gut $\frac{1}{4}$ Milch 1 Würfel Hefe 1 TL Zucker 500 g Mehl 1 EL Salz 2 EL Öl	- Milch lauwarm erwärmen. - Hefe in eine Tasse bröckeln, mit Zucker und einer Gabel flüssig rühren. - Mehl, Salz, und lauwarmer Milch in eine Rührschüssel geben, Hefe zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. - Teig ca. 30 Min. gehen lassen. - Teig nochmals durchkneten, zu zwei Baguettes formen. Noch einmal 15 Min. gehen lassen, dann backen. BZ: 30 Min. BT: Umluft 180°C oder Ober-/Unterhitze: 200°C 2. Rost von unten TIPP: Du kannst das Brot durch die Zugabe von getrockneten Tomaten oder schwarzen Oliven zu einem italienischen Baguette abwandeln!



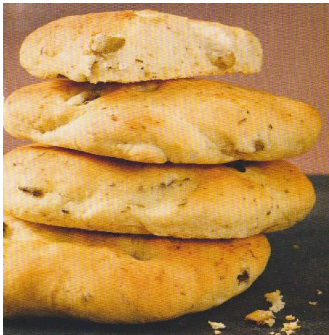
Kartoffelbrot

Menge/Zutaten	Zubereitung
150-200 g Kartoffeln 1 Würfel Hefe 1 TL Zucker 500 g Mehl 1 EL Salz knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser gefettete Kastenform	- Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und im SKT 12 Min. garen. - Noch heiß mit der Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken, abkühlen lassen. - Hefe in eine Tasse bröckeln, mit Zucker flüssig rühren. - Mehl, Kartoffeln, Salz und lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben, Hefe zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 30 Min. gehen lassen. - Teig nochmals durchkneten, in eine gefettete Kastenform geben und backen. BZ: 30 Min. BT: Umluft 180°C oder Ober-/Unterhitze: 200°C 2. Rost von unten



Kräuter-Focaccia

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Mehl 3 TL italienische Kräuter 1 EL Salz $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 20 g) $\frac{1}{2}$ TL Zucker 150 ml lauwarmes Wasser 3 EL Olivenöl	- Mehl, Kräuter und Salz gut mischen. - Hefe, Zucker und Wasser verrühren, bis sich beides auflöst. Hefemischung mit den Knethaken des Handrührgerätes unter das Mehl arbeiten. - Olivenöl zugeben und verkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. - Teig in 4 Portionen teilen und zu handgroßen Fladen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, 10 Min. gehen lassen. Teigfladen mit dem Finger mehrfach eindrücken. - Im heißen Ofen bei 200 °C. auf der untersten Schiene 15 Min. backen. - Dann mit Butter bestreichen und 5 Min. goldbraun fertig backen.



2-3 EL weicher Butter

Oliven-Focaccia

75 g grüne Oliven ohne Stein	Oliven gut abtropfen lassen und längs und quer halbieren, auf bemehlter Arbeitsfläche unter den Teig kneten.
------------------------------	--

Walnuss-Focaccia

75 g Walnüsse	Nüsse grob hacken, auf bemehlter Arbeitsfläche unter den Teig kneten.
---------------	---

Tomaten-Focaccia

75 g getrocknete Tomaten in Öl	Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden, auf bemehlter Arbeitsfläche unter den Teig kneten.
--------------------------------	--

Möhren-Zucchini-Brot

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Zucchini 150 g Möhren 2 EL Olivenöl 1 Würfel Hefe 1 TL Zucker 500 g Mehl 1 EL Salz 2 EL Pesto knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser gefettete Kastenform 3 EL Sesamsamen 2 EL Milch	- Zucchini und Möhren waschen, putzen, (Möhre schälen), fein raspeln. - In Öl 10 Min. dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, abkühlen lassen. - Hefe in eine Tasse bröckeln, mit Zucker und einer Gabel flüssig rühren. - Mehl, gedünstetes Gemüse, Salz, Pesto und lauwarmen Wasser in eine Rührschüssel geben, Hefe zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 30 Min gehen lassen. - Teig nochmals durchkneten. Eine Kastenform fetten und mit Sesam ausstreuen. Teig hineingeben mit Milch bestreichen. Weitere 15 - 30 Min. gehen lassen. BZ: 50 Min. BT: Umluft 180°C oder Ober-/Unterhitze: 200°C 2. Rost von unten - backen.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Buttermilchbrot

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 ml Buttermilch 350 g Weizenvollkornmehl 400 g Weizenmehl 1 EL Salz 1 ½ Würfel Hefe 1 TL Honig 2 TL gem. Koriander 50 g Haferflocken 3 EL Haferflocken	1. Buttermilch lauwarm erwärmen. 2. Vollkornmehl mit Mehl und Salz mischen. 3. Hefe in der Buttermilch auflösen. 4. Honig und Koriander zufügen und verrühren. 5. Den Milch-Mix mit den Haferflocken in die Mehlmischung geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Anschließend auf bemehlter Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Teig zu einer Kugel formen und in einer abgedeckten Schüssel 30 Min. gehen lassen. 6. Teig nochmals durchkneten und zum Laib formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech erneut 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. 7. Brot mit etwas Wasser befeuchten und mit Haferflocken bestreuen, leicht andrücken. 8. Eine Tasse Wasser zum Brot aufs Blech stellen, da Wasserdampf die Kruste elastisch hält. 9. Brot 40-45 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Abwandlungen

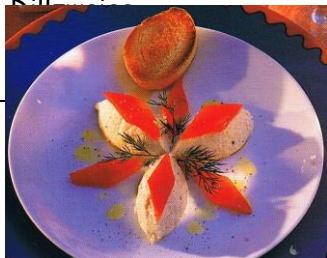
Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Würzig mit Schafskäse:</u> 200 g zerbröckelten Feta	beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Saftig durch Zucchini:</u> 1 fein geraspelte Zucchini	beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Pikant mit getr. Tomaten:</u> 8 eingelegte Tomaten	Tomaten fein hacken, beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Herb-würzig mit Rosmarin:</u> 1 EL gehackter Rosmarin	anstelle der Haferflocken zum Bestreuen verwenden.
<u>Deftig mit Speck:</u> 100 g gewürfelter Speck	beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Kräftig mit Oliven:</u> 100 g gehackte schwarze Oliven 2-3 EL Olivenöl	Zutaten beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Süßlich mit Zwiebeln</u> 3-4 Zwiebeln 2 EL Butter	Zwiebel fein würfeln und in Butter andünsten, abkühlen lassen und beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Aromatisch mit Kürbiskernen:</u> 75 g Kürbiskerne	Kerne grob hacken, beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Fein durch Walnüsse:</u> 200 g Walnüsse	Nüsse grob hacken, beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Raffiniert mit Parmesan:</u> 100 g geriebenen Parmesan	beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.
<u>Orientalisch durch Datteln:</u> 100 g gehackte Datteln 1 EL Ahornsirup 1 EL Currypulver	Datteln grob hacken, mit weiteren Zutaten beim zweiten Durchkneten unterarbeiten.

Soziales 9

Aufstriche

Forellenmousse

Menge/Zutaten	Zubereitung
3 geräucherte Forellenfilets ohne Haut 1 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft 3 EL Crème fraîche 1 - 2 EL Sahne Salz Pfeffer Dillspitzen	1. Forellenfilets etwas zerkleinern, mit Zitronensaft pürieren. 2. Crème fraîche mit Sahne verrühren, unter die Forellencreme mischen. 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Kühlschrank stellen. 4. Forellencreme mit zwei EL zu Nocken abstechen, mit Pfeffer übermahlen. Die Dillspitzen darüber streuen.



Tomaten-Kresse-Aufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
2-3 EL Pinienkerne 3 eingelegte, getrocknete Tomaten $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel 1 Beet Kresse 125 g Magerquark 100 g Frischkäse Salz, Pfeffer	1. Pinienkerne trocken in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. 2. Tomaten abtropfen lassen, würfeln. 3. Zwiebel pellen, fein würfeln. 4. Kresse mit einer Schere abschneiden. 5. Quark und Frischkäse mit allen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.



Linsen-Curry-Brottaufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g geschälte rote Linsen $\frac{1}{2}$ kl. Zwiebel 1 kleine Möhre 1 kleine mehlig kochende Kartoffel 225 ml Brühe (225 ml Wasser + 1 gestr. TL Brühepulver) 1 kleines Lorbeerblatt 2 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL scharfe Currypaste 2 EL Zitronensaft 1 kl. Knoblauchzehe 1 EL gehackte Petersilie Salz schwarzem Pfeffer	1. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einen Topf geben. 2. Zwiebel abziehen und fein hacken. 3. Möhre und Kartoffel schälen und würfeln. Gemüse zu den Linsen geben mit Brühe aufgießen. 4. Lorbeerblatt hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. zugedeckt kochen . 5. Masse abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsenmischung pürieren. 6. Öl, Currypaste und Zitronensaft darunter rühren. 7. Knoblauch schälen und zerdrücken. 8. Petersilie fein hacken. 9. Knoblauch und Petersilie unter den Linsen-Curry-Brottaufstrich rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. TIPP: Statt Currypaste kann auch Currypulver zum Würzen verwendet werden.



Fetacreme

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Feta-Käse 200 g Frischkäse 1 kleine Knoblauchzehe 2 EL Petersilie 1 Zweig Rosmarin 2 EL Olivenöl 1 TL Tomatenmark Salz und Pfeffer evtl. Milch nach Bedarf	1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. 2. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf etwas Milch dazu geben, um die gewünschte streichfähige Konsistenz zu erreichen. Schmeckt sehr gut zu Fladenbrot, eignet sich aber auch zum Füllen von kleinen Peperoni, Kirschtomaten etc.



Obazda

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Brie 2 EL Butter 1 kleine Zwiebel 2 EL Sauerrahm 1 Msp. scharfes Paprikapulver 1 EL edelsüßes Paprikapulver 1 Msp. Pfeffer ½ TL gem. Kümmel Salz ½ TL mittelscharfen Senf 2 EL Sahne oder Milch	1. Vom Brie die Rinde wegschneiden - in warmem Zustand ist dies schwieriger. In grobe Stücke schneiden, auf Raumtemperatur aufwärmen lassen. 2. Zwiebel sehr fein würfeln. 3. Alle Zutaten auf einem Suppenteller mit einer Gabel fein zerdrücken und vermengen. 4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Obatzdn damit dekorieren. Kühl stellen. <u>Für die Dekoration:</u> ½ Bd. Schnittlauch



Liptauer

Menge/Zutaten	Zubereitung
90 g weiche Butter 1 kleine Zwiebel 1 TL klein geschnittenen Kapern ½ TL gem. Kümmel ½ TL Senf Salz und Pfeffer 1 EL edelsüßen Paprika 250 g Magerquark	1. Butter geschmeidig rühren. 2. Zwiebel schälen, fein würfeln. Und mit den weiteren Zutaten verrühren. 3. Zuletzt Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben. ½ Bd. Schnittlauch

Eieraufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Eier 50 g Schinken 1 Essiggurken 70 g Naturjoghurt 1 EL Mayonnaise 1 TL Weißweinessig Salz, Pfeffer 1 Msp. Senf 1 TL Dill Petersilie	1. Eier in kaltem Wasser zusetzen. 10 Min. sprudelnd kochen. 2. Schinken und Gurke fein würfeln. 3. Dill waschen, fein hacken. 4. Joghurt, Mayo, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Dill vermengen. 5. Eier abschrecken, pellen und fein würfeln. 6. Eier, Schinken und Essiggurken mit der Joghurtmasse vermengen. 7. Mit Petersilie garnieren.



Avocadobutter

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 reife Avocados Saft von 1 Limette 1 Knoblauchzehe 1 Msp. Cayennepfeffer etwas Salz $\frac{1}{4}$ rote Paprika	1. Avocados längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. 2. Zusammen mit dem Limettensaft, der Knoblauchzehe und den Gewürzen pürieren. 3. Paprika entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Avocadobutter damit bestreuen.



Humus (türkisches Kichererbsenmus)

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Dose Kichererbsen 2 TL Tahin (= Sesammus) Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer 3 EL Olivenöl 1 gestr. TL gem. Kreuzkümmel 1 Msp. Chiliflocken Olivenöl gehackter Petersilie	1. Alle Zutaten zusammen pürieren. 2. Humus in einen Suppenteller oder eine kleine Schüssel geben, glattstreichen. 3. Mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen.



Lachsmus

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Lachsfilet geräuchert 1 kleine Zwiebel $\frac{1}{4}$ Bd. Petersilie 1 EL Crème fraîche 1 EL Limettensaft etwas Pfeffer frischem Dill	1. Lachs in kleine Stücke zupfen. 2. Zwiebel pellen, fein würfeln. 3. Petersilie waschen, Blätter fein wiegen. Lachs, Zwiebel, Petersilie, Crème fraîche, Limettensaft und Pfeffer pürieren. Masse abschmecken. 4. Mit Dill servieren.



Frischkäse-Tomaten-Töpfchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Frischkäsemasse:</u> 2 Blatt Gelatine 150 g Schmand 150 g Ziegenfrischkäse 1-2 EL Zitronensaft 1 Knoblauchzehe Salz und Pfeffer	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Schmand, Frischkäse und Zitronensaft verrühren. 3. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Käsemasse drücken. Käsemasse gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Gelatine in einem kleinen Topf auflösen. 2-3 EL Käsemasse einrühren, dann in die übrige Masse rühren = Temperatúraustausch. Käsemasse in 4 Gläschen (ca. 200 ml Inhalt) füllen und kaltstellen.
<u>Tomatensoße:</u> 2 Blatt Gelatine 1 Zwiebel 300 g Strauchtomaten 1 EL Olivenöl 1-2 TL Tomatenmark 1 EL heller Balsamico 8 Stiele Thymian Salz, Pfeffer und Zucker	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3. Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. 4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten und zugeben und ca. 6 Minuten köcheln lassen. 5. Thymian waschen und trocken tupfen. Einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Vom restliche Thymian Blättchen abzupfen. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in einen hohen Becher füllen. Soße fein pürieren. Gelatine unter Rühren in der Soße auflösen. Thymian untermischen und ca. 15 Min. abkühlen lassen. Tomatensoße als zweite Schicht in die Förmchen füllen. 6. Tomaten vierteln und in die Gläschen geben. Gläschen ca. 2 Stunden kaltstellen. Mit Thymian garnieren.



Apfel-Zwiebel-Butter

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g weiche Butter 6 Stiele Majoran ½ roter säuerlicher Apfel 35 g Röstzwiebeln Salz und Pfeffer	1. Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes hell cremig aufschlagen. 2. Majoran waschen. Blättchen, bis auf 1 Stiel, fein hacken. 3. Apfel waschen, entkerne und in kleine Würfel schneiden. 4. Röstzwiebeln, Apfelwürfel und gehackten Majoran unter die Butter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5. Butter in Gläser füllen, kaltstellen und vor dem Servieren mit Majoran garnieren.



Pikanter Dattel-Frischkäse-Dip

Menge/Zutaten	Zubereitung
125 g Datteln 1 Knoblauchzehe 200 g Schmand 200 g Frischkäse 1 TL Harissa od. scharfer Ayvar ½ TL Curry ½ TL Salz und Pfeffer	1. Datteln und Knoblauch fein hacken. 2. Schmand und Frischkäse verrühren und mit 3. Harissa oder Ayvar, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Datteln und Knoblauch hinzufügen, unterrühren und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Brotaufstrich aus Bohnen & Kapern

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g weiße Bohnen (Dose)	1. Bohnen abtropfen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.
1 kleine Zwiebel	2. Zwiebel abziehen und fein hacken.
1 TL Öl	3. Zwiebel in Öl andünsten.
2-3 TL Kapern	4. Kapern hacken und zusammen mit Cayennepfeffer unter das Püree rühren.
1 Msp. Cayennepfeffer	Mit Salz etwas abschmecken.
Salz	



Kapuzinerkresse-Aufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Handvoll Kapuzinerkresseblüten	1. Blüten behutsam abspülen und trocknen, Blüten mit einem Stabmixer, Butter, Margarine oder Frischkäse und
3 EL Butter, Margarine oder Frischkäse	2. Salz pürieren. Gut abschmecken.
Etwas Salz	3. Die Farbe des Brotaufstriches variiert je nach der Blütenfarbe von hellgelb bis hin zu rötlich.
	4. Mit Blüten garnieren.

Zwiebelmarmelade

Menge/Zutaten	Zubereitung
260 g rote Zwiebeln	1. Zwiebeln abziehen und würfeln,
1 EL Olivenöl	2. Öl und Butter erhitzen, Zwiebeln andünsten.
2 EL Butter	3. Honig und Rote-Beete-Saft zugeben.
1 TL Honig	4. Knoblauch abziehen, durchpressen, zugeben,
80 ml Rote-Beete-Saft	5. Lorbeerblätter und Rosmarin zugeben, 15 Min. garen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
1 Knoblauchzehe	6. Die Zwiebelmarmelade kann warm oder kalt serviert werden.
2 Lorbeerblätter	
1 Zweig Rosmarin	
Salz, Pfeffer, Zucker	



Pikanter Oliven-Sardellen-Aufstrich

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Sardellen (aus dem Glas)	1. Sardellen und Oliven fein hacken.
15 entsteinte schwarze und grüne Oliven	2. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln,
1 Zwiebel	3. Kapern hacken, mit Brunch-Creme vermengen, mit Paprikapulver und Salz abschmecken.
1-2 Knoblauchzehen	
1 EL feine Kapern	4. Mit Kapernäpfeln und Petersilienblättchen garnieren.
½ Becher Brunch-Creme	
Paprika & Peperoni	
edelsüßem Paprikapulver	
Salz	



Soziales 9 Quiches

GRZ: salziger Hefemürbteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 EL Milch 10 g Hefe $\frac{1}{2}$ TL Zucker 75 g Butter 1 Ei 250 g Mehl 1 TL Salz	- Milch mit Hefe und Zucker glattrühren. - Anschließend mit Butter, Ei, Mehl und Salz zu einem glatten Teig kneten. $\frac{2}{3}$ des Teiges in einer vorbereiteten Springform am Boden ausrollen. Letztes Drittel zu einer Rolle formen und damit den Rand auslegen.

Pilzquiche

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Hefemürbteig <u>Für die Füllung:</u> 400 g gemischte Pilze $\frac{1}{2}$ Zwiebel 70 g gekochten Schinken 50 g Lauch 2 EL Butter Pfeffer, Salz <u>Für die Eiermilch:</u> 30 g Edamer 2 Eiern 6 EL Sahne	Verarbeitung s. oben. - Pilze abreiben, etwas zerkleinern. - Zwiebel pellen, würfeln. - Schinken würfeln. - Lauch putzen, in feine Streifen schneiden. Alles in Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen. - Käse reiben, mit Eier Sahne und Salz verquirlen. Pilzmischung auf den Hefemürbteig füllen, Eier-Käse-Sahne darüber gießen. BZ: 35-45 Min. BT: 180°C Umluft; 200°C Ober-/Unterhitze - Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit Paprikapulver über die fertige Quiche streuen.



Schnittlauch
Paprikapulver

Krabben-Mozzarella-Quiche

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Hefemürbteig <u>Für den Belag:</u> $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 kl. Knoblauchzehe 1 dünne Stange Lauch je 1 rote und gelbe Paprika 1 kleine Zucchini 2 EL Öl 1 Schale Krabben Salz und Pfeffer <u>Für die Eiermilch:</u> 100 ml Sahne 2 Eiern 1 EL gem. Kräuter 2-3 EL hellen Soßenbinder 250 g Mozzarella	Verarbeitung s. links. - Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. - Lauch waschen, putzen, in Halbringe schneiden. - Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln. - Zucchini waschen, würfeln. - Gemüse der Reihe nach in Öl andünsten. - Krabben gut abtropfen lassen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Belag abkühlen lassen. - Krabben-Gemüse-Masse auf dem Teig verteilen. - Sahne mit Eiern, Kräutern und Soßenbinder verquirlen und über das Gemüse gießen. - Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. BZ: 35-45 Min. BT: 180°C Umluft; 200°C Ober-/Unterhitze



Torta al Pomodoro

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Hefemürbteig	Verarbeitung s. Arbeitsblatt Hefemürbteig
<u>Für den Fleischteig:</u> 300g Rinderhack 1 große Zwiebel 1 Eier 3 El Paniermehl Pfeffer, Salz, Thymian, Estragon	1. Fleischteig aus den angegeben Zutaten zubereiten und kleine, gleich große Hackbällchen formen. Diese auf dem gekühlten Mürbteigboden verteilen.
600 g Pizzatomen aus Dose 100 g Schafskäse 1 Glas schwarze Oliven ohne Stein	2. Tomaten würfeln. 3. Schafskäse zerkrümeln. 4. Tomaten mit dem Schafskäse und den Oliven um die Hackbällchen verteilen.
<u>Für die Eiermilch:</u> 150 ml Schlagsahne 2 Eier Salz, Pfeffer ¼ Bund Basilikum	5. Basilikum waschen, fein schneiden. 6. Sahne mit Eiern verquirlen, würzen, feingeschnittenes Basilikum unterheben. 7. Kräutersahne über die Füllung gießen.
	8. BZ: ca. 45-50 Min. bei BT: 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze backen, lauwarm mit Salat servieren.



Curry-Gemüse-Quiche

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ salziger Hefemürbteig	Verarbeitung s. Arbeitsblatt Hefemürbteig.
<u>Für die Füllung:</u> Salzwasser 400 g Romanesco (ersatzweise Broccoli) 200 g Möhren 100 g Zuckerschoten	1. Salzwasser zum Kochen bringen. 2. Romanesco putzen, in kleine Röschen teilen. 3. Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden. 4. Zuckerschoten waschen, halbieren. 5. Romanesco in kochendem Salzwasser 6 Min. kochen . Möhren 4 Min. Zuckerschoten 2 Min. mitkochen. Alles abschrecken, gut abtropfen lassen.
100 g geräucherte Putenbrust 1 Zwiebel 1 rote Peperoni 2 EL Öl 2 EL Curry	6. Putenbrust in Würfel schneiden. 7. Zwiebel pellen, fein würfeln. 8. Peperoni entkernen, waschen und fein hacken. Zwiebel und Putenbrust in Öl glasig dünsten.
<u>Für die Eiermilch:</u> 250 g Schmand 3 Eier	9. Curry zugeben, kurz mit anschwitzen, dann abkühlen lassen.
Salz	10. Schmand und Eier verquirlen, die Currymischung unterrühren und mit Salz würzen.
	11. Gemüse und Putenbrust auf dem Teig verteilen. Curryguss darüber gießen.
	BZ: 35-45 Min. BT: 180°C Umluft/200°C Ober-/Unterhitze Backen.
30 g gesalzene Erdnusskerne	12. Erdnüsse grob hacken, 10 Min. vor Ende der Backzeit darüber streuen.



Schwarzwälder-Kürbis Tarte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Hefemürbteig	Verarbeitung s. Arbeitsblatt Hefemürbteig
500 g Hokkaido-Kürbis	1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
50 g grob gehackte Kürbiskerne	2. Kürbis waschen vierteln, entkernen. Viertel in dünne Scheiben hobeln. Kürbisspalten auf dem Teig verteilen.
100 g roher Schinken in Scheiben (z. B. Schwarzwälder)	3. Kürbiskerne darüberstreuen.
100 g Emmentaler	4. Mit Schinken belegen.
4 Eier	5. Käse fein reiben und darauf verteilen.
200 g Sahne	6. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Torte gießen. Im Ofen auf unterster Schiene 40 Min. backen.
Pfeffer und Salz	7. Basilikum in Streifen schneiden und über die fertige Quiche streuen.
Basilikumblätter	



Schwarzwurzelquiche

Menge/Zutaten	Zubereitung
1GRZ Hefemürbteig	Verarbeitung s. Arbeitsblatt Hefemürbteig
100 g Bergkäse	1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
200 g Schmand	2. Käse fein reiben und mit Schmand und Eiern verrühren.
4 Eiern	3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Salz und Pfeffer	4. Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Die Schmand-Käse-Mischung darübergießen. Die Quiche im heißen Ofen 35-40 Min. fertig backen.
2 Gläser Schwarzwurzeln (ca. 600 g)	



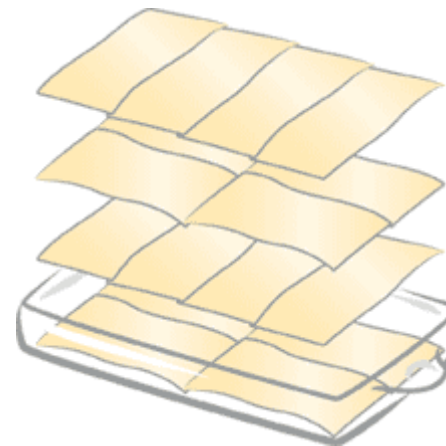
TIPP: Alle Quiches lassen sich auch im „Kleinformat“ in Muffinförmchen zubereiten! Eventuell dann die Zutaten etwas kleiner schneiden!

Hauptspeisen vegetarisch

Gemüselasagne

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Champignons $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 1 Paprikaschote 1 Zucchini 1 kl. Kohlrabi 150 g Karotten $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle 1-2 Zwiebeln 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe 100-150 ml Brühe (100 - 150 ml Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Brühepulver) 100 g TK-Erbesen $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum Salz, Pfeffer	1. Pilze putzen und blättrig schneiden. 2. Lauch waschen, putzen, in feine Halbringe schneiden. 3. Paprika entkernen, waschen, fein würfeln. 4. Zucchini waschen, würfeln. 5. Kohlrabi, Karotte und Sellerie schälen, raspeln. 6. Zwiebel/n schälen, fein würfeln. 7. Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Gemüse zugeben und mitdünsten. 8. Knoblauch schälen, dazupressen. 9. Brühe zugießen. 10. Erbsen zugeben und Gemüse 5-10 Min. dünsten. 11. Basilikum waschen, Blätter fein hacken und zugeben. 12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
<u>Helle Sauce/</u> <u>Bechamelsauce:</u> 2 EL Butter 2 geh. EL Mehl 250 ml Milch 250 ml Wasser 1 TL gekörnter Brühe Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss	13. Butter in einem Topf schmelzen. 14. Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen. 15. Milch und Wasser unter ständigem Rühren aufgießen, aufkochen lassen, bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen, evtl. etwas Milch nachgießen. 16. Mit Brühepulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

9-12 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)	17. Lasagne einschichten: 1. Schicht Béchamelsauce 2. Schicht Nudeln 3. Schicht Gemüse 4. Schicht Béchamelsauce 5. Schicht Nudeln 6. Schicht Gemüse 7. Schicht Béchamelsauce 8. ... letzte Schicht muss die Helle Sauce sein!!!
100 g geriebenen Käse	18. Mit Käse bestreuen und backen. GT: 200°C Ober- Unterhitze GZ: ca. 30 Min.



Zucchini-Süßkartoffel-Lasagne

Menge/Zutaten	Zubereitung
3-4 Zucchini (600 g) 2 EL Öl	1. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zucchini in Öl 2-3 Min anbraten . Auf Küchenkrepp entfetten.
Salzwasser 1 kg Süßkartoffeln (ersatzweise Kartoffeln)	2. Salzwasser zum Kochen bringen. 3. Süßkartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden, 3-4 Min. kochen , abschrecken, gut abtropfen.
<u>Tomatensauce:</u> 1 Bd. Lauchzwiebeln 50 g getr. Tomaten in Öl 1 D. Tomaten (400 g) 1-2 EL Balsamico-Essig Honig zum Süßen Pfeffer und Salz	4. Lauchzwiebeln waschen, putzen. In feine Ringe schneiden. 5. Tomaten abtropfen, Öl auffangen. Tomaten und Dosentomaten fein würfeln. 6. 1 EL Tomatenöl erhitzen, Lauchzwiebeln andünsten. Tomaten zugeben und 5 Min. einköcheln lassen. Mit Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz kräftig würzen.
<u>Bechamelsauce:</u> 2-3 EL Butter 2 EL Mehl 400 ml Gemüsebrühe	7. Butter im Topf zerlassen, Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen. 7. Brühe unter ständigem Rühren aufgießen, aufkochen lassen, bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne einrühren.
Salz und Pfeffer 100 g Sahne 100 g Emmentaler 100 g Parmesan	8. Emmentaler und Parmesan fein reiben. Die Hälfte des Käses in die Bechamelsauce einrühren, schmelzen lassen.
	9. Ofen auf 200 °C vorheizen. Form fetten. 10. 2 EL Tomatensauce in der Form verteilen. Zucchini, Kartoffeln und Tomatensauce einschichten. Bechamelsauce darübergießen, mit restl. Käse bestreuen. 30 Min. backen.
1 Bd. Basilikum	11. Basilikum waschen, hacken, vor dem Servieren über die Lasagne streuen.

Spinatlasagne

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kg Tiefkühl-Blattspinat 200 g Frischkäse Salz, Pfeffer, Muskatnuss	1. Spinat bei milder Hitze im Topf erwärmen. 2. Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl 800 g Dosentomaten 1 B. Sahne Salz, Pfeffer und Zucker	3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 4. In Öl andünsten. 5. Dosentomaten zerkleinern und zugeben. Aufkochen lassen. 6. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker gut abschmecken.
1 Pck. Lasagneplatten	7. Ofen auf 180 °C vorheizen. Form fetten. 8. 2 EL Tomatensauce in der Form verteilen. 9. Eine Lage Lasagneplatten einlegen, $\frac{1}{2}$ der Spinatmasse darauf verteilen. 10. Zweite Lage Lasagneplatte einlegen, $\frac{1}{2}$ der Tomatensauce darauf verteilen. 11. Fortfahren bis beide Massen verbraucht sind.
150 g Emmentaler	12. Emmentaler fein reiben und über die letzte Schicht streuen. 13. Lasagne ca. 30-45 Min. backen.



Hinterstocker/Lux, FL/EG

Vegetarische Gemüseschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
Salzwasser 2 Knollensellerie oder 2 große Kohlrabi (ca. 800 g) oder 2-3 Zucchini oder 2 Auberginen 2 Eier Salz und Pfeffer 125 g Mehl 150 g Semmelbrösel 2 EL Butterschmalz	1. Salzwasser zum Kochen bringen. 2. Sellerie oder Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 8 Min. bissfest vorkochen. 3. Zucchini oder Auberginen in Scheiben schneiden – nicht vorkochen. 4. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. 5. Panierstraße vorbereiten. 6. Die Gemüse zuerst in Mehl, dann in dem verquirlten Ei und zuletzt in dem Paniermehl wenden. Die Panade fest andrücken. 7. Schnitzel in Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und servieren.
Kräuterjoghurt: 2 Bund Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) 400 g Joghurt 1 Spritzer Zitronensaft Salz, Cayennepfeffer	1. Kräuter waschen, trockenschütteln, nach Belieben etwas zum Garnieren beiseitelegen, Rest hacken. 2. Gehackte Kräuter mit Joghurt mischen und mit Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen.

Die Panade kann abgewandelt werden durch die Zugaben von:

- 30 g feingeriebenen Parmesan
- 75 g Sesamsamen
- ...



Tofu-Bolognese nach Attila Hildmann

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Tofu 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl 4 EL Tomatenmark 150 ml trockener Rotwein 250 g Spaghetti 150 g passierte Tomaten 1-2 TL Agavendicksaft 1 TL getr. Oregano Salz, schwarzem Pfeffer 1 Bund Basilikum 50 g Pinienkerne 50 g Hefeflocken etwas Meersalz	1. Tofu mit einer Gabel zerbröseln. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 3. Öl in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel zugeben und 4 Min. weiterbraten. 4. hinzufügen und 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit 5. ablöschen und 4 Min. einkochen lassen. 6. nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. 7. Tomaten, Agavendicksaft und Oregano der Sauce zufügen. 3 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8. Basilikum waschen, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. 9. Pinienkerne 3 Min. in einer Pfanne anrösten und anschließend zwei Drittel der Pinienkerne mit den Hefeflocken im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. 10. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen. Pinienkernpulver über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.



Gefüllte Zucchini mit Hirse

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 große Zwiebel 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 4 kleine Zucchini	1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln, 2. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. 3. Zucchini waschen und der Länge nach halbieren, Fruchtfleisch mit dem Löffel ausschaben und hacken.
Thymianzweige 2 EL Olivenöl	4. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. 5. Thymian zupfen und hacken. 6. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Fruchtfleisch der Zucchini zugeben und andünsten.
200 g Hirse $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe $\frac{1}{2}$ TL Curry	7. Hirse zufügen, mitdünsten, Brühe aufgießen. 8. Mit Curry und Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
100g Gouda	9. Gouda reiben. 10. Zucchinihälften in die Auflaufform setzen, mit der Hirsefüllung füllen, Käse aufstreuen und mit Olivenöl beträufeln. BT: 160°C Umluft BZ: 25 Min.
<u>Für die Soße:</u> 2 Schalotten 100 g Rucola 2 EL Butter 100 g Sahne 50 g Creme fraiche Salz	11. Schalotten abziehen, fein würfeln. 12. Rucola waschen, grob hacken und beides in Butter kurz andünsten. 13. Sahne und Creme fraiche einrühren, vom Herd nehmen, mit Salz würzen, zu den gefüllten Zucchini reichen.



Quinoa- Kartoffel- Pflanzlerl

Menge/Zutaten	Zubereitung
Salzwasser 3 mittelgroße Kartoffeln	1. Salzwasser zum Kochen bringen. 2. Kartoffeln waschen schälen, würfeln, ca. 8-10 Min. kochen, gut abtropfen lassen und zerdrücken,
200 g Quinoa (1 Tasse) 500 ml Wasser (2 Tassen) $\frac{1}{2}$ TL Meersalz	3. Quinoa und Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und den Quinoa solange köcheln lassen bis er weich ist und sämtliche Flüssigkeit aufgenommen worden ist (ca. 20-25 Minuten). Danach etwas abkühlen lassen.
10 cm Stück Lauch, 1 EL Ingwer etwas Chilischote 1 TL Meersalz Pfeffer $\frac{1}{2}$ EL Kümmel, gemahlen $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4. Lauch in sehr feine Streifen schneiden. 5. Ingwer schälen, fein hacken. 6. Chili und Petersilie fein hacken. 7. In einer Schüssel sämtliche Zutaten (bis auf das Olivenöl zum Braten) miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie abschmecken.
Olivenöl	8. Mit feuchten Händen aus der Masse Pflanzlerl formen und beiseitestellen.
	9. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Pflanzlerl auf jeder Seite für ungefähr 4-5 Minuten braun und knusprig braten . Die fertig gebratenen Quinoa-Laibchen können in der Zwischenzeit im Backofen warmgehalten werden. Auf Salat servieren!



Gemüsestrudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Karotten 1 Kohlrabi 1 Zucchini 1 Paprika, rot 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Stange Staudensellerie 2-3 EL Butter Salz, Pfeffer und Muskatnuss 1 Eigelb 100 ml Sahne	- Alle Gemüsesorten in Würfel schneiden, - Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. - Anschließend Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten und nacheinander die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze bissfest dünsten. - Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abkühlen lassen, evtl. nachwürzen. - Gemüse auf dem Strudelteig verteilen, zusammenrollen, Auf ein Backblech gleiten lassen. - Eigelb und Sahne verquirlen und den Strudel damit bepinseln. Ober-/Unterhitze: 200° C, Umluft: 180° C Backzeit: ca. 45 Minuten



Spinatstrudel mit Tomaten

Menge/Zutaten	Zubereitung
1-2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 2 EL Öl 1 kg TK -Spinat 100 g getr. Tomaten 2 Tomaten Salz, Pfeffer Muskatnuss 1 Pck. Feta  1 Eigelb 100 ml Sahne	- Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. - Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Spinat in den Topf geben und weich dünsten. Abgießen, abtropfen lassen, Spinat ausdrücken. - Tomaten in kleine Würfel schneiden. - Feta klein würfeln. - Spinat in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. - Tomaten und Feta zugeben und gut untermischen. - Spinatmasse auf den Teig geben. Die Ränder leicht über die Masse klappen und aufrollen. Strudel auf ein Backblech legen. - Eigelb und Sahne verquirlen und den Strudel damit bepinseln. Ober-/Unterhitze: 200° C Umluft: 180° C Backzeit: ca. 45 Minuten

GRZ: Strudelteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Weizenmehl 1 Prise Salz 100 ml lauwarmes Wasser 1 Ei (Größe M) 1 EL Speiseöl 1 EL Essig	- Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig soll elastisch, aber nicht klebrig sein. Eventuell noch etwas Mehl einarbeiten. - In einem kleinen Topf Wasser erwärmen, damit der Topf die Wärme aufnimmt. - Teig abschlagen. - Das Wasser ausgießen und den Topf abtrocknen. Den Teig auf Backpapier in den warmen Topf legen, Topf mit einem Deckel verschließen und den Teig 30 Min. ruhen und entspannen lassen. - Den Teig auf einem großen bemehlten Geschirrtuch ausrollen, dann mit den Händen (über den Handrücken) vorsichtig zu einem Rechteck ausziehen, bis er durchsichtig ist (das Muster des Geschirrtuchs muss durch den Teig sichtbar sein). Die Ränder, evtl. abschneiden. - Teig evtl. mit etwas zerlassener Butter oder Öl bepinseln, mit dem Belag belegen, Ränder einschlagen und mit Hilfe des Tuches aufrollen. - Vor und während des Backens den Strudel immer wieder mit Fett bestreichen. Der Strudel wird dadurch saftiger.



Asiastrudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	Nach Anleitung zubereiten.
1 Bd. Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe 3 Möhren Je 1 rote und gelbe Paprikaschote 200 g Champignons 1 Glas Sojasprossen	1. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch feinhacken. 2. Die Möhren und Paprika in <u>feine Stifte</u> (=Julienne-Streifen) schneiden. 3. Sojasprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 4. Champignons putzen, blättrig schneiden.
2 EL Öl 1 TL Sambal Oelek 3 EL Sojasauce Salz, Pfeffer	5. Im Wok oder einer größeren Pfanne das Öl heiß werden lassen und darin Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten - Karottenstifte 2 Min. mitdünsten. 6. Paprikastifte und Champignons dazugeben und nochmals 2-3 Min. pfannenrührend braten. Das Ganze mit der Sojasauce ablöschen und das Sambal Oelek zugeben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. 7. Sojasprossen dazugeben, kurz nochmals erhitzen. Masse abkühlen lassen.
	8. Die Mischung auf dem vorbereiteten, Teig verteilen, die seitlichen Ränder etwas einschlagen und aufrollen.
100 ml Sahne 1 Eigelb	9. Eigelb und Sahne verquirlen und den Strudel damit bepinseln und dann im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad etwa 30 min. backen.

Dazu passt sehr gut ein Mango-Chili-Chutney oder auch ein Pflaumen-Chutney oder einfach Süß-Saure-Soße.

Kürbisstrudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	Nach Anleitung zubereiten.
1 Zwiebel 600 g Kürbisfleisch 3 Tomaten 4 gestr. EL Mehl Schnittlauch, in Röllchen mediterrane Kräuter (Oregano, Rosmarin, Basilikum)	1. Zwiebel würfeln, Kürbis evtl. schälen, entkernen und grob raspeln. 2. Tomaten entkernen und klein würfeln. 3. Kürbis mit dem Mehl mischen. 4. Kräuter vorbereiten.
40 g Butter	5. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Kürbismischung mit den Zwiebeln kurz mitdünsten.
125 g Sauerrahm 20 g ger. Parmesan Salz, Muskat evtl. Haferflocken	6. In eine Schüssel umfüllen. 7. Tomaten, Ei, Sauerrahm, Parmesan, Knoblauch und die Kräuter dazu geben und mit Salz und Muskat abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig sein, können Haferflocken dazu gegeben werden.
Zum Bestreichen: 1 verquirltes Ei Bestreichen	8. Strudelteig ausrollen und „ausziehen“. 9. Füllung verteilen - dabei einen Rand lassen. Den Strudel einrollen und auf das vorbereitete Backblech mit der Nahtstelle nach unten legen.
	10. Mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 40 Minuten backen.

Soziales 9

Passende pikante Soßen

Tomatensoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kl. Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl 2 EL Tomatenmark 1 Dose gehäutete Tomaten (400 g) 125 ml Wasser 1 Lorbeerlatt $\frac{1}{2}$ TL Rosmarinnadeln Salz, Pfeffer	1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. 2. Dosentomaten klein würfeln, Saft auffangen. 3. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. 4. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. 5. Dosentomaten samt Saft dazugeben. 6. Wasser angießen. Die Sauce mit Lorbeer, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 20 Min. offen kochen lassen.
	

Einfacher Dip

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Vollmilchjoghurt 3 EL Milch 1 EL Schnittlauchröllchen 1 EL gehackte Petersilie 1 EL gehackter Dill	Zutaten verrühren und zum Strudel servieren!!! 
Asiatische Soße Süß-Sauer: $\frac{1}{4}$ l Orangen- oder Ananassaft 3 EL Sojasauce Salz 3 EL Ketchup Cayennepfeffer Curry, Zucker, Zitronensaft 1 TL Speisestärke	1. Speisestärke mit 3 EL Saft glattrühren. 2. Restlichen Saft, Sojasauce und Ketchup vermischen und mit den Gewürzen süß-sauer abschmecken. 3. Mischung in einem Topf aufkochen, angerührte Stärke einrühren, aufkochen und damit binden. 

Helle Soße

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 EL Butter 1 geh. EL Mehl $\frac{1}{4}$ l Brühe (250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver) 125 g Sahne Salz weißem Pfeffer 1 Pr. Muskatnuss Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1. Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen. Dabei nicht braun werden lassen. 2. Mehl mit dem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren goldgelb anrösten. 3. Brühe dazugießen und dabei mit dem Schneebesen schlagen, damit kleine Klümpchen entstehen (=helle Einbrenne). Die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Min. im offenen Topf garen, bis sie sämig geworden ist. 4. Sahne einrühren und weiter 5 Min. garen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. TIPP: Nach Belieben abwandeln: ➤ Currysoße ➤ Kräutersoße ➤ Senfsoße ➤ Meerrettichsoße
1-2 EL Curry 2-3 EL gehackte Kräuter 1-2 EL Senf 1-2 EL Meerrettich	

Gemüsecurry

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 Möhren 200 g Weißkohl 200 g Zuckerschoten ½ Stange Lauch 1 Stück Ingwer-Wurzel 1-2 Stängel Staudensellerie	1. Alle Gemüsesorten entsprechend ihrer Art vorbereiten, z. B. waschen, häuten, schälen, putzen. 2. dann in sehr feine Gemüsestreifen (= Juliennestreifen) schneiden.
2 EL Öl	3. Öl im Wok erhitzen, Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren kurz anbraten.
1 TL Currypulver Salz und Pfeffer Chiliflocken 200 ml Kokosmilch, (ungesüßt) 1/8 l Gemüsebrühe (125 ml Wasser + ½ TL Brühepulver) 3 EL Sojasauce 1 EL Limettensaft Koriandergrün oder Petersilie	4. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. 5. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken, 5 Min. garen . 6. Kräuter waschen, Blätter fein hacken, kurz vor dem Servieren zugeben.



Kichererbsencurry mit Kürbis und Zucchini

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 D. Kichererbsen 500 g Hokkaidokürbis 500 g Zucchini 2 rote Chilischoten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. 2. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch samt Schale klein würfeln. 3. Zucchini putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. 4. Chilis putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen, fein hacken. 5. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.
2 EL Öl Salz 2 EL Curry 2 D. Kokosmilch 5-6 EL Sojasauce	6. Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini darin kurz anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen. 7. Kürbis, Chili, Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Curry darüberstäuben, kurz anschwitzen. 8. Kichererbsen zugeben, mit Kokosmilch ablöschen. 9. Mit Sojasoße würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln .
2 EL Kürbiskerne Ca. 150 g Radicchio	10. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 11. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zucchini mit dem Curry mischen, kurz erwärmen. Radicchio unterheben, Curry abschmecken. 12. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Sesamfeta mit Paprikagemüse

Menge/Zutaten	Zubereitung
Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl 150 ml Gemüsebrühe (150 ml Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Brühepulver) 1 EL Balsamico-Essig Salz und schwarzem Pfeffer 1 Bd. Petersilie Sesam-Schafskäse: 1-2 Eier 4 EL Semmelbrösel 4 EL geschälten Sesam 2 Pck. Feta 2-3 EL Sonnenblumenöl	- Paprika putzen, waschen und in 2x2 cm große Stücke schneiden. - Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. - Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprikastücke dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. - Brühe angießen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. schmoren. - Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, hacken und kurz vor dem Servieren unter das Paprikagemüse rühren. - Eier in einem tiefen Teller verquirlen. - Semmelbrösel und Sesam auf einem zweiten Teller vermischen. = Panierstraße! - Feta in vier Teile schneiden, zuerst im Ei, dann in der Brösel-Sesam-Mischung wenden. Schafskäse unbedingt zweimal panieren, da ansonsten der Käse herausläuft! - Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Käse darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten in etwa 6 Min. goldbraun braten.



Linsenbolognese

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch) $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum 1 große Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl 2 EL Paprikamark (Ajvar) 1 EL Tomatenmark 150 g Beluga-Linsen ca. 500 ml Brühe (500 ml Wasser + 2 TL Brühepulver) 1 Lorbeerblatt Pfeffer aus der Mühle Salz 1 Pr. Zucker 1 TL Oregano 1 TL Rosmarin	- Suppengrün sehr fein schneiden. - Basilikum waschen und fein hacken. - Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Öl andünsten, Suppengrün dazu geben und kurz mitbraten. - Ajvar und Tomatenmark kurz mit anschwitzen. - Linsen, Brühe, Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Zucker, Oregano, Basilikum und Rosmarin zugeben und 30 Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, falls die Soße zu dick wird. Vor dem Servieren wenn möglich frisch gehackte Kräuter zugeben und nochmals abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. 6. Zu Gnocchi oder Nudeln servieren. Tipp: Statt der Beluga-Linsen kann man auch rote Linsen verwenden, die zerkochen jedoch etwas stärker.



Fisch

... richtig vorbereiten

3-S-Regel



S

1. **Säubern:** Den ausgenommenen Fisch oder das Fischfilet kurz unter kaltem Wasser waschen und abtrocknen. Dabei so wenig Wasser wie möglich verwenden.



S

2. **Säuern:** Mit Zitronensaft oder Essig beträufeln. Hierdurch soll der Fischgeruch gebunden und Geschmack und Festigkeit des Fisches verbessert werden.



S

3. **Salzen:** Der Fisch sollte immer erst kurz vor der Zubereitung gesalzen werden, weil Salz dem Bindegewebe Wasser entzieht. Es intensiviert zwar den Geschmack, macht das Fischfleisch aber mit der Zeit auch trockener. Außerdem führt das austretende Wasser dazu, dass der Fisch beim Braten spritzt und schlecht bräunt.

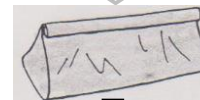
Fischpflanzerl mit Kressesoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Scheiben Toast 500 g Seelachsfilet 50 g Frühstücksspeck 1 kleine rote Paprikaschote 2 Lauchzwiebeln Frische Kräuter 1 Ei 50 ml Sahne Salz und Pfeffer Semmelbrösel Öl	1. Toast sehr fein würfeln. 2. Seelachs und Speck sehr fein würfeln. 3. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. 4. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in sehr feine Ringe schneiden. 5. Kräuter waschen, Stiele entfernen und fein wiegen. 6. Alle geschnittenen Zutaten mit dem Ei, der Sahne und den Kräutern vermengen, ggf. Semmelbrösel zugeben. Gut würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. 7. Teig einteilen und gleich große Pflanzlerl ausformen, in Semmelbrösel wenden. Langsam in Öl bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ausbraten. 8. Kresse vorsichtig mit der Schere abschneiden, waschen, trocken schütteln. 9. Sahne und Quark glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse unterziehen, gut gekühlt servieren!
<u>Kalte Kressesoße</u> 2 Kästchen Kresse 150 ml Sahne 300 g Magerquark Salz, Pfeffer	



Rotbarsch in der Pergamenthülle

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Rotbarschfilets (à 180 g) 250 g frischen Spinat 300 g Tomaten 4 Schalotten 1 unbehandelte Zitrone Je 2 Bögen Backpapier (30x40cm) 8 EL Olivenöl 1 TL Oregano Salz, Pfeffer 8 EL Gemüsebrühe	1. Fisch nach der 3-S-Regel vorbereiten. 2. Spinat waschen, putzen, verlesen, abtropfen lassen. 3. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. 4. Schalotten pellen und in dünne Streifen schneiden. 5. Zitrone heiß waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden. 6. Backofen auf 200°C vorheizen. 7. Je 2 Bögen Backpapier übereinanderlegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Darauf jeweils Spinat, dann Schalotten und Tomaten übereinanderschichten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Fischfilets und Zitronenscheiben daraufsetzen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe beträufeln. Päckchen schließen.
	GZ: 25-30 Min.



GRZ Paniertes Fischfilet

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Fischfilets Pfeffer 5 EL Mehl 2 Eier 5 EL Semmelbrösel Ausbackfett z. B. Butterschmalz, Distelöl, Sonnenblumenöl, ...	1. Fisch nach der 3-S-Regel vorbereiten und mit würzen. 2. Mehl in eine Panierform/flachen Teller geben. 3. Eier in einer Panierform/etwas tieferen Teller mit der Gabel verquirlen. 4. Semmelbrösel in eine Panierform/flachen Teller geben. = Panierstraße 5. Fischfilets der Reihe nach in Mehl, Eiern und den Semmelbrösel wenden, so dass alles gleichmäßig bedeckt ist. 6. Fett in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.

Kräuter-Fischstäbchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Fischfilets 2 EL Zitronensaft, Salz Pfeffer $\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie 1 Ei 2-3 EL Semmelbrösel Salz, Pfeffer 3 EL Mehl 2 verquirlten Eiern 5 EL Semmelbrösel 5 EL Butterschmalz	1. Fisch säubern, mit dem Pürierstab grob zerkleinern mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 2. Petersilie waschen, trockenschütteln, abzapfen und fein hacken. Petersilie, Ei und Semmelbrösel unter die Fischfarce (= Fischmasse) mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Die Masse ca. 2 cm dick zu einem Rechteck auf ein Brett streichen. In 16 Stäbchen (ca. 8x5cm) schneiden. Nacheinander in Mehl, Eiern und Semmelbrösel wenden. = Panierstraße! 4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fischstäbchen darin auf beiden Seiten portionsweise in 8 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Mandelfisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ paniertes Fischfilet 70 g gehobelte Mandeln 5 EL Butterschmalz	1. Fischfilets wie im GRZ vorbereiten und würzen. Nacheinander in Mehl und Eiern und statt in Semmelbrösel in gehobelten Mandeln wenden. 2. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. goldbraun braten.

Weitere mögliche Panaden mit: zerbröselten Cornflakes, gehackten Haselnüssen, zerbröselten Chips, gehackten Pistazien, zerbröselten Cracker, Kokoschips, geriebenem Käse, gehackten Erdnüssen, aehackten Kräutern ...



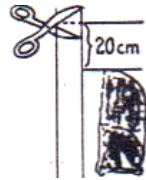
Aus hygienischen Gründen immer mit zwei Gabeln panieren!!!



Fischfilets im Bratenschlauch

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Fischfilets 1 Karotte ½ St. Lauch 1 Zwiebel 200 g Champignons 1 kl. Zwiebel 3 EL Butter 1 gestr. EL Mehl 4 EL Weißwein 4 EL Wasser Brühe, Salz, Pfeffer 100 g geriebenem Käse	1. Fisch säubern, säuern, salzen. 2. Karotte waschen, schälen, raspeln. 3. Lauch waschen, putzen, in Halbringe schneiden. 4. Zwiebel pellen, fein würfeln. Alles miteinander mischen. 5. Champignons putzen, blättrig schneiden. 6. Zwiebel schälen, fein würfeln. 7. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel glasig dünsten, Pilze zugeben und mitdünsten, mit Mehl stauben. Mit 8. Weißwein und Wasser ablöschen. 9. Danach mit Brühe, Salz, Pfeffer abschmecken. Die Masse soll dickflüssig sein! 10. Gemüse in den Bratenschlauch geben, Fischfilets daraufsetzen und mit der Champignonmasse bestreichen. 11. Mit Käse bestreuen. 12. Bratenschlauch schließen und bei 200°C 30 Min. garen.



	1. Brat-Schlauch 20 cm länger als das Füllgut zuschneiden.
	2. Schlauch fest zusammendrehen und mit einer Hälfte des Verschlussstreifens verknoten. Schlauchhülle weit öffnen, damit möglichst viel Luft hineinkommt. Bratgut, die Zutaten sowie 1 EL Flüssigkeit in den Bratschlauch geben. Darauf achten, dass die Schweißnaht oben liegt.
	3. Andere Seite verschließen.
	4. Gefüllten Bratschlauch mittig auf das kalte Blech legen. Bratschlauch mit der Schere senkrecht zur Schweißnaht ca. 1cm einschneiden.
	5. Backblech in die untere Schiebeleiste des Ofens schieben. Bratschlauch darf die heißen Backofenwände nicht berühren!
	6. Garzeit beachten. Bratschlauch mit dem Backblech aus dem Ofen herausnehmen. Anschließend mit der Schere rundherum aufschneiden - so kann der Inhalt leicht entnommen werden.

Lachs mit Frischkäsekruste und warmer Gemüsevinaigrette

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Scheiben Toastbrot 1 EL Öl	1. Toast in sehr kleine Würfel schneiden. 2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin goldbraun rösten . Herausnehmen und auskühlen lassen.
2 Stiele Basilikum Schnittlauch und Kerbel 100 g Butter 1 Ei 75 g Frischkäse 1 TL körnigen Senf Salz, Pfeffer	3. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. 4. Butter schaumig rühren. 5. Ei, Kräuter, Frischkäse und Croûtons, mit Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Ofen vorheizen 175 °C Umluft .
4 Bio-Lachsfilets	7. Lachs abspülen, trocken tupfen und in eine ofenfeste Form legen. Die Kräuterpaste gleichmäßig auf dem Lachs verstreichen. 8. Im heißen Ofen 15-18 Minuten garen.
10 Kirschtomaten (rot und gelb) 1 kleine Zucchini 1 mittelgroße Möhre 1/8 l Gemüsebrühe	9. Tomaten waschen, sehr fein würfeln. 10. Zucchini und Möhre putzen bzw. schälen, waschen und in ebenso kleine Würfel schneiden. Zucchini und Möhre in der Gemüsebrühe 2-3 Minuten garen. Herausheben, abtropfen lassen - Brühe nicht wegschütten!
4 EL Obstessig 1 EL Zucker 5 EL Öl Salz, Pfeffer	11. Essig, Zucker und Öl zur Brühe geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Tomaten- und Gemüsewürfel mit der warmen Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Lachs darauf anrichten.

Fisch-Saltimbocca

Menge/Zutaten	Zubereitung
700g Kabeljaufilet 2-3 EL Zitronensaft	1. Fisch nur säubern und mit Zitronensaft säuern. In 8 gleich große Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen.
Pfeffer 16 Salbeiblättern 16 dünnen Scheiben Parmaschinken	2. Mit je 2 Salbeiblätter belegen und mit je 2 Scheiben von Parmaschinken so umwickeln, dass die Enden unten liegen.
3 EL Olivenöl	3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke darin zuerst mit der offenen Schinkenseite nach unten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten.
4 EL Butter	4. Butter zugeben, schmelzen und mit einem Löffel über den Fisch geben. Sofort servieren.



Soziales 9 Fleisch

... richtig vorbereiten

Das beste Schnitzelfleisch

Vom Kalb



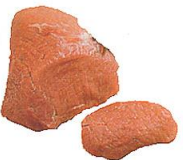
Für zarte, kurz gegarte Schnitzel eignet sich der Kalbsschlegel am besten. Auch der magere Naturteil (Kaiserteil oder Kalbschale) sind bestens geeignet. Kalbsnuss und das Frikandeau werden bevorzugt im Ganzen gebraten.

Vom Rind



Das beste Fleisch für Rindsschnitzel kommt vom Schlegel (Knöpfel od. Keule). Die geeignetsten Teile davon sind Zapfen und Schale. Rindsschnitzel werden immer gedünstet, damit das eher grob strukturierte Fleisch weich wird.

Vom Schwein



Die Teile des Schlegels, woraus üblicherweise Schnitzel geschnitten werden, heißen Kaiserteil, Nuss, Frikandeau und kleine Nuss. Bevorzugt schneidet man die Schnitzel aber aus dem Kaiserteil und der Nuss. Außerdem verwendet man den saftigen, durchgezogenen Schopf als Schnitzelfleisch und mitunter auch das Karree.

Von Pute und Huhn



Zarte Hühner- oder Putenschnitzel schneidet man aus der Brust. **Vorsicht:** denn dieses magere Fleisch wird leicht trocken, wenn man es zu lange brät. Für Schnitzel zum Dünsten verwendet man am besten die ausgelösten Keulenstücke, die natürlich kleiner sind.

Schneiden

Falsch



Das Schnitzel niemals dem Faserverlauf entlang vom ganzen Stück schneiden! Falsch geschnittene Stücke erkennt man deutlich an den längs verlaufenden Fasern, ein solches Schnitzel wird mit Sicherheit zäh.

Richtig



Das Schnitzel ca. 1/2 cm dick quer zur Faser schneiden. Die Fasern sind dann kurz, das Fleisch behält die Form und lässt sich beim Essen leicht zerteilen.



1. Fleisch waschen



2. Fleisch trockentupfen



3. Sehnen und Fett entfernen
= Parieren



4. Fleisch in einem Gefrierbeutel klopfen
= Plattieren



Paprikaschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1/2 Bund Thymian 2 EL Öl 3 EL Tomatenmark Rosen-Paprika, Thymian $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe (250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver) 4 Schnitzel Salz, Pfeffer, Paprikapulver 2 EL Öl Salz und Paprikapulver Heller Saucenbinder	- Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. - Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. - Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen streifen. - Öl in einem Topf erhitzen. Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch darin anschmoren. - Tomatenmark unterrühren und mit Paprika und Thymian würzen. - Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 15 bis 20 Min. schmoren. - Schnitzel vorbereiten, evtl. plattieren und würzen - Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von jeder Seite zwei bis drei Min. anbraten. - Geschmorte Paprika ebenfalls abschmecken und evtl. mit Saucenbinder binden. Schnitzel mit der Paprikasauce servieren.



Pfefferrahmschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Kalb-, Schweine- Puten-) weißem Pfeffer, Salz 3 EL neutrales Pflanzenöl 200 ml Gemüsebrühe (200 ml Wasser + 1 gestr. TL Brühepulver) 200 ml Sahne 2 EL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas) 4 EL Cognac 2 TL Mehl 4 EL kaltem Wasser	- Ofen auf 120°C vorheizen. - Schnitzel vorbereiten, evtl. plattieren mit Pfeffer würzen. - Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Min. braten. Herausnehmen und im Backofen warmhalten. - Brühe und Sahne in die Pfanne geben und offen bei starker Hitze 2 Min. einkochen lassen. - Pfefferkörner und Cognac hinzufügen. - Mehl in einer Tasse mit Wasser glattrühren. Unter die Sauce mischen und bei starker Hitze 2 Min. einkochen lassen. Die Schnitzel (samt entstandenem Bratensaft) in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen.



Jägerschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g Pfifferlinge 150 g Austernpilze 150 g Shiitake-Pilze 50 g getrocknete Tomaten 50 g Schalotten 1 Zweig Rosmarin 4 Schnitzel Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl 1 EL Olivenöl 1 B. Schlagsahne $\frac{1}{2}$ B. Wasser Salz und Pfeffer Dunklen Soßenbinder	- Pfifferlinge putzen, im stehendem Wasser kurz waschen und gut abtropfen lassen. - Austernpilze putzen, evtl. halbieren. - Die Stiele von den Shiitake-Pilzen entfernen, die Hüte vierteln. - Tomaten in feine Würfel schneiden, - Schalotten schälen und fein würfeln. - Rosmarin abzupfen und hacken. - Ofen auf 120 °C vorheizen. - Fleisch vorbereiten, evtl. plattieren mit Salz und Pfeffer würzen. - Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1 Min. anbraten. Herausnehmen und im Backofen warmhalten. - Öl in die Pfanne geben, die Pilze darin bei starker Hitze 1 Min. unter Rühren anbraten. Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Min. weiterbraten. - Sahne und Wasser dazugießen, getrocknete Tomaten und Rosmarin dazugeben. Bei milder Hitze 1 Min. kochen lassen. - Mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. binden. Die Schnitzel in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Putenschnitzel in Currysoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Putenschnitzel Salz, Pfeffer, viel Curry Mehl 2 EL Öl od. Butterschmalz 3 EL Butter 2 EL Mehl $\frac{1}{4}$ l Brühe $\sim \frac{1}{4}$ l Sahne 2 EL Curry evtl. etwas Weißwein 1 Banane (in Scheiben) oder 4 Scheiben Ananas (in Stücken) oder 3 EL geröstete Erdnüsse	- Ofen auf 120 °C vorheizen. - Schnitzel vorbereiten, evtl. plattieren mit Salz, Pfeffer und viel Curry würzen, in Mehl wenden (= mehlieren). - Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1 Min. anbraten. Herausnehmen und im Backofen warmhalten. - Butter in der gleichen Pfanne schmelzen, mit Mehl stäuben, mit Brühe aufgießen (= helle Einbrenne) mit - Sahne, Curry und Weißwein verfeinern. Bei milder Hitze 1 Min. kochen lassen. - Obst in die Sauce geben, die Sauce kurz aufkochen nochmals abschmecken. - Die Schnitzel in die Sauce geben und kurz erwärmen. Mit gerösteten Erdnüssen anrichten.



Jägerschnitzelauf

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Champignons 250 g frische oder 1 Dose Pfifferlinge 1 Bd. Lauchzwiebeln 3-4 Stiele Thymian	1. Champignons und Pfifferlinge putzen, Champignons halbieren oder vierteln. 2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 3. Thymian waschen, abzupfen.
4 Schweineschnitzel 3 EL Öl Salz, Pfeffer	4. Schnitzel vorbereiten. 5. Von jeder Seite kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. 6. Backofen auf 200 °C vorheizen. 7. Pilze und Zwiebeln in restl. Fett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 8. Mit Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen. 9. Gemüsebrühpulver und Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. 10. Pilzrahm über die Schnitzel gießen, sodass diese bedeckt sind. Auflauf zuge- deckt ca. 15 Min. backen. Anschlie- ßend offen weitere 15 Min. backen.
3/8 l Wasser 200 g Schlagsahne 2 TL Gemüsebrühe 3-4 EL heller Soßenbinder	



Schweinefilet Toskana

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 mittelgroße Zwiebel 1 Knoblauchzehe 4-5 reife Tomaten 1 Zucchini 2 Karotten	1. Zwiebeln häuten, fein schneiden. 2. Knoblauch zerdrücken. 3. Tomaten waschen, würfeln. 4. Zucchini waschen in grobe Würfel schneiden. 5. Karotten schälen, in dicke Scheiben schneiden
600g Schweinefilet 8 Scheiben Frühstücksspeck	6. Filet waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden, mit Speck umwickeln.
2-3 EL Öl 3 EL Tomatenmark 1 Becher Sahne Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß italienische Kräuter	7. Medaillons in der Pfanne beidseitig anbraten, mit Pfeffer würzen und in eine Auflaufform setzen. 8. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Tomaten und Restgemüse mitbraten, über die Medaillons geben 9. Tomatenmark in der Pfanne anschwitzen, Sahne aufgießen, 10. Soße mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern verfeinern, über die Medaillons gießen.
Im Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. überbacken.	



Cordon bleu

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel Salz und Pfeffer 2 Scheiben Gouda 2 Scheiben gek. Schinken 4-5 EL Mehl 1 Ei 5-6 EL Semmelbröseln 3 EL Butterschmalz 1 Zitrone	1. Schnitzel vorbereiten, Taschen in die Schnitzel schneiden. 2. Schnitzel von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Taschen mit Käse und Schinken füllen und die Öffnungen mit Zahnstochern schließen. 3. Panierstraße vorbereiten. 4. Die gefüllten Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei (verquirlt) wenden. Zum Schluss in Semmelbrösel wenden und die Panade gut andrücken. 5. Fett in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel bei mittlerer Hitze 4-5 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 6. Mit Zitronenspalten garnieren.

Gefülltes Bayernschnitzel

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g kleine Salzbrezeln 4 Hähnchenschnitzel (à 160 g) Salz und Pfeffer 150 g Obazda 4 Scheiben gekochten Schinken 2 Eier 100 g Mehl 	1. Salzbrezeln in einer Plastiktüte mit dem Nudelholz zerkleinern. 2. Schnitzel abrausen, trocken tupfen, nach Belieben flacher klopfen. 3. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4. Jeweils eine Schnitzelseite mit Obazden streichen, mit je einer Scheibe Schinken belegen. 5. Schnitzel zusammenklappen, evtl. mit Holzspießen fixieren. 6. Ei verquirlen. 7. Papierstraße vorbereiten. 8. Schnitzel erst in Mehl, dann Ei und zum Schluss in den Brezenbröseln panieren. 9. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Italienisches Cordon bleu

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Knoblauchzehe 2 Tomaten 1 Pck. Mozzarella 4 Hähnchenfilets oder 4 große Putenschnitzel 1 Bund Basilikum, frisch 4-5 EL Mehl 2 Eier 50 g Parmesankäse (gerieben) 50 g Semmelbröseln 4 EL Olivenöl	1. Knoblauch schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden. 2. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. 3. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. 4. Bei dem Fleisch Taschen einschneiden, aufklappen, salzen und pfeffern. Dann einige Scheibchen Knoblauch, je drei Basilikumblätter und je ein bis zwei Tomatenscheiben in die Hälften der Taschen legen. Anschließend ein bis zwei Mozzarellascheiben drauflegen und zusammenklappen. Mit Zahnstocher verschließen. 5. Das Paket in Mehl wenden. Die Schnitzel durch die Eier (verquirlt) ziehen und mit der Semmelbrösel-Käse-Mischung panieren. 6. in der Pfanne erhitzen und 7. bei niedriger Temperatur braten.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Schnitzel Wiener Art

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Schnitzel (Schwein, Pute, Kalb) Salz und Pfeffer 5 EL Mehl 2 Eier 5 EL Semmelbrösel 	1. Schnitzel vorbereiten, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Panierstraße vorbereiten: 2. Mehl in eine Panierform oder einen flachen Teller geben. 3. Eier in einer Panierform oder einem etwas tieferen Teller mit der Gabel verquirlen. 4. Semmelbrösel in eine Panierform oder einen flachen Teller geben. 5. Schnitzel der Reihe nach in Mehl, Eiern und den Semmelbrösel wenden, so dass alles gleichmäßig bedeckt ist. 6. Fett in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken . Ausbackfett z. B. Butterschmalz, Sonnenblumenöl, Distelöl, ...

Schnitzel mit Chipspanade

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Kartoffelchips 50 g Semmelbrösel 4 Hähnchenschnitzel Salz und Pfeffer 4-5 EL Mehl 2 Eier 4 EL heißem Öl	1. Chips fein zerbröseln und mit Semmelbrösel mischen. 2. Schnitzel vorbereiten mit Salz und Pfeffer würzen. Panierstraße vorbereiten: 3. Schnitzel in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und mit der Chipspanade panieren. 4. Schnitzel in Öl bei mittlerer Hitze 8-10 Min. goldbraun braten . Mit Salat servieren und evtl. mit übrigen Chips dekorieren.

Schnitzel mit Kürbispanade

Menge/Zutaten	Zubereitung
50 g Kürbiskerne 4 Putenschnitzel Salz und Pfeffer 2 Eier 100 g Semmelbrösel 2 EL Mehl 3 EL Butterschmalz Preiselbeeren	1. Kürbiskerne mit dem Messer grob hacken. 2. Schnitzel vorbereiten, leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 3. Eier verquirlen. 4. Semmelbrösel und Kürbiskerne mischen. 5. Panierstraße vorbereiten. 6. Schnitzel erst in Mehl, dann Eiern und zum Schluss in der Kürbismischung panieren. 7. Fett in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten , dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 8. Mit Preiselbeeren servieren.



Putengeschnetzeltes mit Aprikosen

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Bd. Frühlingszwiebeln 400 g rote Paprikaschoten 400 g Aprikosen 3 Putenschnitzel 3 EL Öl 1 Knoblauchzehe 1 EL Currypulver 1 Dose Kokosmilch, ungesüßt, 400 ml Salz Pfeffer 200 g TK-Erbсен	- Frühlingszwiebeln putzen und das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden, abgedeckt beiseitestellen. - Das Weiße längs halbieren und in $\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. - Paprikaschoten vierteln, entkernen waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. - Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. - Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, würfeln. - Öl in einem Schmortopf erhitzen. Putengeschnetzeltes darin bei mittlerer Hitze in 2 Portionen rundherum anbraten. Alles Fleisch in den Topf geben, weiße Frühlingszwiebeln zugeben, - Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Mit Curry bestäuben und unterrühren. Paprika und Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. schmoren lassen. - Erbсен und Aprikosen unterheben und weitere 3-5 Min. schmoren. - Evtl. nachwürzen und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen. - Dazu schmecken Herzoginkartoffeln!



Räubergeschnetzeltes

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g Champignons 150 g Speck/Wammerl 1 Zwiebel 2 Gewürzgurken 2 Paprika 4 Schnitzel Salz, Pfeffer, Paprikapulver 1-2 EL Öl 250 ml Brühe (250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver) 2 EL Tomatenmark 1 B. Schmand 1 Pr. Salz und Pfeffer, Gewürze nach Geschmack (z. B. Paprika rosenscharf oder edelsüß, Muskat...)	- Pilze putzen, blättrig schneiden. - Speck und Zwiebel fein würfeln. - Gurke in Streifen schneiden. - Paprika waschen, Kerne entfernen, in kurze Streifen schneiden. - Schnitzel vorbereiten, flachklopfen, in feine Streifen schneiden mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. - In wenig Fett kurz anbraten und in eine Auflaufform geben. - Backofen auf 175 °C vorheizen. - Zwiebeln und Speck im Bratfett anbraten, restl. Gemüse zugeben, kurz mitbraten, Gemüse über dem Geschnetzelten verteilen. - Bratenansatz mit Brühe ablöschen. - Tomatenmark und Schmand mit Schneebesen einrühren. - Gut abschmecken, Soße über das Gemüse gießen, alles vermengen. Im Backofen bei 175°C 15-20 Min. braten.



Hähnchengeschnetzeltes süß-sauer

Menge/Zutaten	Zubereitung
20 g Ingwer 360 g Hähnchenbrustfilet 6 EL Sojasauce 4 EL Weißweinessig	1. Ingwer schälen und fein reiben. 2. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, 1x längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. 3. Sojasauce mit Ingwer und Essig verrühren. Fleisch in der Hälfte der Marinade 10 Min. marinieren .
1 große Zwiebel 1 große rote Paprikaschote	4. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 5. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
1 rote Chilischote 4 Frühlingszwiebeln 300 g Aprikosen (frisch, Dose oder getrocknet)	6. Chili längs einritzen, entkernen und waschen. 7. Aprikosen evtl. entsteinen und in Spalten schneiden.
300 ml Wasser 6 EL Ketchup 1 EL Honig 1 EL Öl	8. Wasser mit der restl. Marinade, Ketchup und Honig verrühren. 9. Öl im Wok erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten und herausnehmen. 10. Zwiebel, Paprika, Chili und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten . Aprikosen und süßsaure Sauce zugeben und 5 Min. kochen .
dunkler Saucenbinder	11. Evtl. mit Saucenbinder binden. Fleisch untermischen und Chili entfernen. Mit Reis servieren.



Schweinegeschnetzeltes mit Kürbis

Menge/Zutaten	Zubereitung
800 g Schweinefilet ½ Bund Oregano 500 g Hokkaido Kürbis 1 Zwiebel 2 Karotten ½ Bund Frühlingszwiebeln	1. Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, abwaschen, trocken tupfen und in feine, schmale Scheiben schneiden, abdecken, kaltstellen. 2. Oregano abzupfen. 3. Kürbis halbieren, Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden. 4. Zwiebel häuten und fein würfeln. 5. Karotten schälen, waschen, in feine kurze Streifen schneiden. 6. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2 EL Butter Salz, Pfeffer 2 EL Mehl 250 ml Gemüsebrühe 125 ml Schlagsahne 125 ml Weißwein (trocken) 1 TL Zitronensaft	7. Backofen auf 150°C/Umluft vorheizen. 8. Gemüsebrühe mit Sahne und Weißwein vorbereiten. 9. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch kräftig anbraten , herausnehmen, in eine feuerfeste Form geben. 10. Im Bratenansatz Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Kürbis, Karotten nacheinander kräftig schmoren .
Speisestärke 1 TL rosa Pfefferkörner	11. Vorbereitete Brühe angießen, gut aufkochen lassen, evtl. mit Speisestärke eindicken. 12. Alles über das Fleisch gießen. 13. Im Backofen 15-20 Min. garen lassen. 14. Vor dem Servieren abschmecken, mit rosa Pfefferkörnern bestreuen.



Herbstliches Geschnetzeltes mit Trauben

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g Hähnchenbrustfilet 1 mittelgroße Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 rote Paprika 1 Karotte 300 g Champignon $\frac{1}{2}$ Birne $\frac{1}{2}$ Apfel 200 g kernlose Trauben 250 ml Wasser 1 TL Gemüsebrühe 2 EL Harissa 2 -3 EL Olivenöl zum Anbraten $\frac{1}{2}$ Becher Sahne 2 gute EL Tomatenmark Salz und Pfeffer Speisestärke	1. Hähnchenbrustfilet von Haut und Sehnen befreien, abwaschen, trocken tupfen und in feine, schmale Scheiben schneiden, abdecken, kalt stellen. 2. Zwiebel häuten und fein würfeln, Knoblauchzehe hacken. 3. Paprikaschote halbieren, Kernhaus entfernen, waschen, in feine kurze Streifen schneiden. 4. Karotte schälen, waschen, in feine kurze Streifen schneiden. 5. Champignons putzen, vierteln. 6. Apfel und Birne schälen, entkernen und würfeln 7. Trauben waschen, halbieren. <i>Backofen auf 150°C/Umluft vorheizen.</i> 1. Gemüsebrühe mit Sahne und Harissa vorbe-reiten. 2. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch kräftig anbraten, herausnehmen, in eine feuerfeste Form geben. 3. Im Bratenansatz Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Karotte kräftig schmoren, 4. Champignons und Tomatenmark zugeben, mit-schmoren. 5. Brühe mit Harissa angießen, evtl. mit Speise-stärke eindicken. 6. Früchte vorsichtig unterheben und alles über das Fleisch gießen. 7. Im Backofen 15-20 Min. garen lassen.



Paprikageschnetzeltes

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote $\frac{1}{2}$ Bund Thymian  4 Schnitzel 4 EL Öl Salz, Rosen-Paprika, 2 EL Tomatenmark $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe (= 250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver)	1. Zwiebel abziehen und grob würfeln. 2. Knoblauch pellen und durch die Knoblauch-pressse drücken. 3. Paprikaschoten halbieren, Kernhaus und weiße Haut entfernen und in feine kurze Streifen schneiden. 4. Thymian waschen und Blätter von den Stielen streifen. <i>Ofen auf 120 °C vorheizen.</i> 5. Schnitzel waschen, trocken tupfen, Haut und Sehnen entfernen, halbieren, unter einem TK-Beutel flach klopfen (=plattieren). 6. Schnitzel in feine Streifen schneiden. 7. Achtung: Immer gegen die Faserrichtung! Gemüsebrühe und Tomatenmark vorbereiten. 8. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel-streifen kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und herausnehmen, in eine feuerfeste Form geben. Im Ofen warmhalten. 9. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen, Papri-kaschoten, Zwiebeln und Knoblauch darin an-schmoren. 10. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten, mit Salz, Paprikapulver und Thymian würzen. 11. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 15 bis 20 Min. schmoren. 12. Fleisch zugeben und nochmals erwärmen.

Rindsrouladen klassisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
Fülle: 1 große Zwiebel 4 kleine Gewürzgurken 1 Bd. Suppengrün 4 Scheiben Rindfleisch aus der Schale/Rinderrouladen 4 TL Senf Salz, Pfeffer 4 dünne Scheiben durchwachsenen Speck	1. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. 2. Gurken sehr fein würfeln. 3. Suppengrün putzen, waschen und grob würfeln. 4. Fleisch Vorbereiten, trockentupfen, flach drücken, mit Senf bestreichen. 5. Mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Auf die Mitte jeder Roulade eine Scheibe Speck legen. Die restl. Füllung (Zwiebel und Gurken) gleichmäßig darauf verteilen. Einen schmalen Rand frei lassen. 7. Die Längsseiten etwas einschlagen, damit die Füllung nicht herausfällt. Dann die Rouladen gleichmäßig und fest aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken, oder die Rouladen mit Küchengarn fest verschnüren. 8. Rouladen in Mehl mehlieren. 9. Öl im SKT erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin auf allen Seiten anbraten. Rouladen herausnehmen. Suppengrün und evtl. übrige Füllung kurz anbräunen lassen. 10. Tomatenmark mitrösten, 11. Mit Brühe aufgießen, Rouladen wieder einlegen und alles einmal aufkochen lassen und 30 Min. im geschlossenen SKT schmoren lassen. (GZ ohne SKT 1 ½ Std.!!!) 12. Backofen auf 50 °C vorheizen.
4-5 EL Mehl 3 EL Öl 2 EL Tomatenmark ½ l Brühe (=500 ml Wasser + 1 EL Brühepulver)	

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 ml Sahne Salz und Pfeffer	13. Die fertigen Rouladen aus dem Topf nehmen. Rouladennadeln oder Küchengarn entfernen und warmstellen. 14. Bratflüssigkeit etwas einkochen lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce zu den Rouladen servieren.



1. Fleisch belegen

Zunächst das Fleisch würzen, bestreichen und mit den Speckstreifen belegen. Darauf klein geschnittene Fülle legen.



2. Ränder einschlagen

Ränder nun der Längsseite nach innen klappen.



3. Roulade einrollen

Fleisch von der kurzen Seite aus aufrollen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch eng aneinander gerollt wird und keine großen Zwischenräume entstehen.



4. Rouladen zusammenbinden

Küchengarn einmal längs und einmal quer um das Fleisch wickeln. Damit die Roulade in Form bleibt, sollten das Garn ruhig etwas kräftiger festgezogen werden.
ODER: mit Zahnstochern oder Rouladennadeln feststecken.

Italienische Rindsrouladen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Fülle:</u> 1 kleine Zwiebel 8 grüne Oliven 4 getrocknete Tomaten 4 Rinderrouladen 4 TL Tomatenpesto Salz, Pfeffer 4 dünne Scheiben Parmaschinken 5 EL Mehl <u>Sauce:</u> 1 Knoblauchzehe, ½ Bd. Suppengrün Öl 1 EL Tomatenmark Rosmarin 250 ml Rotwein 250 ml Brühe (=250 ml Wasser + 1 TL Brühpulver) 12 grüne Oliven, ohne Stein 40 g getrocknete Tomaten Evtl. 1-2 EL dunkler Saucenbinder zum Binden	- Zwiebel schälen, mit Oliven und Tomaten sehr fein würfeln. - Rouladen vorbereiten. Mit Pesto bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. - Schinken auf den Rouladen verteilen. - Zwiebel-Oliven-Tomaten-Mischung ebenfalls auf den Rouladen verteilen, aufrollen und feststecken. - In Mehl wenden. Abgedeckt zur Seite stellen. - Knoblauch und Suppengrün putzen, waschen und grob würfeln. - Öl im SKT erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin auf allen Seiten anbraten, herausnehmen. - Suppengrün und Knoblauch kurz anbräunen lassen. - Tomatenmark und Rosmarin zugeben. - Rotwein und Brühe aufgießen, Rouladen einlegen und alles einmal aufkochen lassen und 30 Min. im geschlossenen SKT schmoren lassen. (GZ ohne SKT 1 ½ Std.!!!) - Oliven und Tomaten klein würfeln. - Die fertigen Rouladen bei 50 °C warmstellen. Bratflüssigkeit etwas einkochen lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren, evtl. binden. - Oliven und Tomaten nach dem Pürieren zugeben.

Orientalische Rouladen

Menge/Zutaten	Zubereitung
½ Bd. Suppengrün 2 Feigen, 4 getrocknete Datteln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 4 Rinderrouladenscheiben <u>Fülle:</u> 2 TL scharfen Senf Salz, Pfeffer, Zimtpulver Öl <u>Sauce:</u> 250 ml Fleischbrühe (=250 ml Wasser + 1 TL Brühpulver) 200 ml Apfelsaft Evtl. 1-2 EL dunkler Saucenbinder zum Binden ½ B. Sahne	- Suppengrün putzen, waschen und grob würfeln. Für die Sauce zur Seite stellen. - Feigen, Datteln, Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein würfeln. - Rouladen vorbereiten. - Mit Senf bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. - Feigenmischung auf den Rouladen verteilen, aufrollen und feststecken. - Öl im SKT erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin auf allen Seiten anbraten, herausnehmen. - Suppengrün kurz anbräunen lassen. - Brühe und Apfelsaft aufgießen, Rouladen einlegen und alles einmal aufkochen lassen und 30 Min. im geschlossenen SKT schmoren lassen. (GZ ohne SKT 1 ½ Std.!!!) - Die fertigen Rouladen bei 50 °C warmstellen. Bratflüssigkeit etwas einkochen lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren, evtl. Binden. - Mit Sahne verfeinern.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Rouladen mit Pilz-Speck-Majoran-Füllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
20 g getr. Steinpilze	1. Steinpilze in 200 ml heißem Wasser ca. 30 Minuten einweichen .
100 g Champignons	2. Champignons abreiben, putzen und klein würfeln.
1 mittelgroße Zwiebel	3. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.
$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	4. Majoran waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Steinpilze auf einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen, Steinpilze klein schneiden.
4 (à 150 g) Rinderrouladen	5. Rouladen waschen, trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit Senf bestreichen und je 1 Scheibe Speck belegen.
1-2 EL mittelscharfen Senf	6. Vorbereitete Zutaten auf den Rouladen verteilen. Fest aufrollen, je 1 Scheibe Speck um die Roulade wickeln und feststecken.
8 Sch. Frühstücksspeck (Bacon)	7. Zwiebeln schälen, achteln.
3 große Zwiebeln	8. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten.
3 EL Öl	9. Zwiebeln zu den Rouladen geben und mit anbraten.
600 ml Wasser	10. Wasser und aufgefangene Steinpilzflüssigkeit angießen. Im geschlossenen SKT 30 Min. schmoren .
2 TL Speisestärke	11. Rouladen herausnehmen, warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb gießen, aufkochen lassen.
100 g Schlagsahne	12. Stärke mit Sahne glattrühren. In die kochende Flüssigkeit rühren, nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz und Pfeffer	

Mini-Rouladen mit Pflaumenfüllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
6 Scheiben Frühstücksspeck	1. Speck längs halbieren.
500 g Pflaumen/Zwetschgen	2. Pflaumen waschen, evtl. entstielen und entsteinen.
$\frac{1}{2}$ TL geh. Rosmarin	3. Schweineschnitzel trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Je 1 Pflaume auf 1 Schnitzel legen und aufrollen. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln, mit Holzspießchen feststecken.
12 (ca. 400 g) kleine dünne Schweineschnitzel	4. Restliche Pflaumen halbieren
Salz, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Majoran	5. Mini-Rouladen in Öl rundherum kräftig anbraten . Majoran kurz mitbraten .
2 EL Öl	6. Pflaumen, Wasser und Brühpulver zugeben, aufkochen und 3-4 Minuten köcheln . Soße mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.
300 ml Wasser	
1 gestr. TL Gemüsebrühe	
Salz, Pfeffer,	
1-2 EL Balsamico-Essig	
$\frac{1}{2}$ - 1 EL brauner Zucker	



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Putenrouladen mit Champignonfüllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Bund Wurzelgemüse 1/8 l Milch 1 altbackene Semmel 1/2 Bd. glatter Petersilie 200 g Champignons 150 g Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 2 EL Butter Salz und Pfeffer 2-3 EL Senf 200 g Rinderhackfleisch 1 Eigelb (Kl. M) Muskatnuss 4 Putenschnitzel 4-5 EL Mehl 2-3 EL Öl 2 EL Tomatenmark 1/4 l Gemüsebrühe (=250 ml Wasser + 1 TL Brühpulver) 1/2 B. Kräuter Creme fraiche	1. Wurzelgemüse putzen, grob würfeln. 2. Milch lauwarm erwärmen. 3. Semmel darin einweichen. 4. Petersilie waschen, fein hacken. 5. Pilze putzen und fein würfeln. 6. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. In Butter andünsten. Champignons hinzufügen und goldgelb dünsten. 7. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmel gut ausdrücken und mit Champignons, Senf, Hackfleisch, Petersilie und Eigelb vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 8. Schnitzel vorbereiten, plattieren. Die Pilzfüllung gleichmäßig auf die Rouladen streichen. Rouladen mehlieren. 9. Öl im SKT erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze darin auf allen Seiten anbraten. Rouladen herausnehmen. Suppengrün kurz anbräunen lassen. 10. Tomatenmark mitrösten, 11. Brühe aufgießen, Rouladen wieder einlegen und alles einmal aufkochen lassen und 10-15 Min. im geschlossenen SKT schmoren lassen. (GZ ohne SKT 1/2 Std.!) 12. Backofen auf 50 °C vorheizen. 13. Rouladen aus dem Topf nehmen. Rouladennadeln oder Küchengarn entfernen und warmstellen. Bratflüssigkeit etwas einkochen lassen, pürieren mit Creme fraiche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Putenrouladen mit Gemüsefüllung

Menge/Zutaten	Zubereitung
100 g Möhren 200 g Lauch 100 g gelbe Zucchini 1/2 Bd. glatte Petersilie 1/2 Bd. Kerbel 1 Knoblauchzehe 80 g Schalotten 1-2 EL Öl 4 Putenschnitzel 4-5 EL Mehl 2 EL Tomatenmark 1/4 l Gemüsebrühe (=250 ml Wasser + 1 TL Brühpulver) 1/2 B. Kräuter Creme fraiche	1. Salzwasser zum Kochen bringen. 2. Möhren schälen, die Hälfte längs in dünne Scheiben schneiden. 3. Lauch putzen, dunkelgrüne Teile beiseite legen, das Helle längs halbieren und die Lauchblätter einzeln auslösen. 4. Zucchini in 3 cm dicke Stifte schneiden. 5. Vorbereitetes Gemüse in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. 6. Restliche Möhren und restlichen Porree putzen und fein würfeln. 7. Petersilie und Kerbel waschen, Blätter abzupfen, fein hacken. Kräuter abgedeckt beiseitestellen. 8. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. 9. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und die Knoblauchwürfel anrösten. 10. Schnitzel vorbereiten, plattieren, mit dem blanchierten Gemüse belegen, aufrollen, stecken, mehlieren. 11. Weiterarbeiten wie im linken Rezept Nr. 14

Achtung: GZ im SKT: 10-15 Min.!



GRZ: Hackfleischteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 alte Semmel 1 Zwiebel $\frac{1}{4}$ Bd. Petersilie 1 EL Butter 1 Ei $\frac{1}{2}$ TL Salz 2 Msp. Pfeffer $\frac{1}{4}$ TL Majoran 400 g Hackfleisch Evtl. Semmelbrösel 2-3 EL Öl	- Semmel in warmem Wasser ca. 10 Min. einweichen. - Zwiebel pellen und fein würfeln. - Petersilie waschen, Blätter fein schneiden. Zwiebeln und Petersilie in Butter andünsten. - Zutaten mit gut ausgedrückter Semmel, Zwiebel und Petersilie in einer Metallschüssel mischen und gut vermengen. Evtl. mit Semmelbrösel binden. - In 6-8 gleiche Teile portionieren, mit nassen Händen Pflanzlerl formen und gut flach drücken. - Öl in einer Pfanne erhitzen, Pflanzlerl von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten.



Hackbraten

Menge/Zutaten	Zubereitung
4-5 getrocknete Tomaten 100 g Feta 1 Bd. Basilikum 1 GRZ Fleischteig 1 TL Paprikapulver 1 EL neutrales Öl 1 D. geh. Tomaten (800g) 1 Schuss Sahne Salz, Pfeffer	- Tomaten und Feta klein würfeln. - Basilikum waschen und hacken. - Grundrezept (s. links Nr. 1.-4.) mit Paprikapulver zubereiten. - Tomaten, Feta und Basilikum unter den Hackteig kneten und diesen zu 2 länglichen Braten formen. - Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Braten darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform setzen. - Ofen auf 200 °C vorheizen. - Dosentomaten klein schneiden, mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. - Seitlich an den Braten angießen. Im Ofen 20 Min. garen. - Braten herausnehmen und warmstellen. - Tomatensoße in einen Topf umfüllen, aufkochen und abschmecken. Nach Belieben pürieren. - Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.



Gefüllte Paprikaschoten

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Fleischteig	1. Fleischteig (s. S.13, Nr. 1.-4.) zubereiten.
4 gelbe oder grüne Paprikaschoten	2. Paprika waschen, oben rund um den Stielansatz jeweils einen flachen Deckel abschneiden.
<u>Tomatensauce:</u> 1 Zwiebel 2 EL Öl 1 große Dose gehäutete Tomaten (800 g) Salz, Pfeffer, Zucker	3. Paprika putzen und mit der Hackmasse füllen. Paprikadeckel aufsetzen.
Petersilie	4. Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten.
	5. Dosentomaten mit dem Saft dazugeben und zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und offen 10 Min. köcheln lassen.
	6. Ofen auf 180 °C vorheizen.
	7. Tomatensauce pürieren, in Auflaufform füllen.
	8. Gefüllte Paprikahälften in die Sauce stellen. 45 Min. im Ofen schmoren.
	9. Mit Petersilie garnieren.
	Austauschtipp: Auch anderes Gemüse wie Schmorturken, Auberginen oder Zucchini eignen sich prima als „Füllhorn“ für die Hackfleischmischung.



Lasagne klassisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Bolognesesauce:</u> 2 Zwiebeln 2 Möhren 4 Selleriestangen 1 EL Öl 500 g Rinderhack 2 EL Tomatenmark 250 ml Brühe (=250 ml Wasser + 1 TL Brühpulver) 1 Dose Pizzatomaten 1 EL glatte Petersilie Salz und Pfeffer Ital. Kräuter	1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2. Möhren schälen und raspeln. 3. Sellerie waschen und in feine Röllchen schneiden. 4. Öl erhitzen, Hackfleisch gut anrösten, Zwiebel, Möhre und Sellerie weich dünsten. 5. Tomatenmark zugeben und mitbräunen. 6. Brühe und Pizzatomaten zugießen. 7. Petersilie waschen, Blätter fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mind. 15 Min. köcheln lassen.
<u>Helle Sauce/</u> <u>Bechamelsauce:</u> 2 EL Butter 2 geh. EL Mehl 250 ml Milch 250 ml Wasser 1 TL gekörnte Brühe Salz, weißen Pfeffer, Muskatnuss	8. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen. 9. Milch unter ständigem Rühren aufgießen. 10. Wasser zugeben, unter Rühren aufkochen lassen, bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen und evtl. etwas Milch nachgießen. Mit 11. Brühe, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
9-12 Lasagneblätter (ohne Vorkochen) 100 g geriebenen Käse	12. Ofen vorheizen 200 °C 13. Lasagne einschichten. 1) Schicht Béchamelsauce 2) Schicht Nudeln 3) Schicht Fleischsoße 4) Schicht Béchamelsauce 5) Schicht Nudeln 6) Schicht Fleischsoße 7) ... 8) letzte Schicht muss die Helle Sauce sein!!! 14. Mit geriebenen Käse bestreuen.
	BT: 200°C Ober-/Unterhitze BZ: ca. 30 Min.



Spitzkohl-Speck-Strudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	1. Nach Anleitung zubereiten.
50 g Butter 3 Zwiebeln 100 g Tiroler Speck, (in dünnen Scheiben) 1 kg Spitzkohl 80 g Bergkäse 3 Stiele Majoran 1 EL Butterschmalz $\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat 150 ml Schlagsahne Salz, Pfeffer	2. Zwiebeln fein würfeln. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Spitzkohl halbieren, den dicken Strunk herausschneiden und den Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Käse grob reiben. Majoranblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
50 g Butter 4 EL Semmelbrösel	3. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Speck und Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Kohl und Kümmel zugeben und kurz anbraten. Sahne zugießen und unter Rühren garen, bis die Sahne eingekocht und der Kohl weich ist.
	4. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
	5. Butter zerlassen, Ofen vorheizen 190°C.
	6. Strudelteig ausrollen und „ausziehen“. Mit zerlassener Butter bepinseln und mit Semmelbröseln bestreuen. Füllung verteilen - dabei einen Rand lassen, mit Käse bestreuen und die Außenseiten über die Füllung klappen. Die Strudel mithilfe eines Küchentuchs aufrollen und mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln.
	7. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 40-45 Minuten backen . Warm servieren. Dazu passt Tomatensalat.



GRZ: Strudelteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Weizenmehl 1 Prise Salz 100 ml lauwarmes Wasser 1 Ei (Größe M) 1 EL Speiseöl 1 EL Essig	1. Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig soll elastisch, aber nicht klebrig sein. Eventuell noch etwas Mehl einarbeiten.
	2. In einem kleinen Topf Wasser erwärmen, damit der Topf die Wärme aufnimmt.
	3. Teig abschlagen.
	4. Das Wasser ausgießen und den Topf abtrocknen. Den Teig auf Backpapier in den warmen Topf legen, Topf mit einem Deckel verschließen und den Teig 30 Min. ruhen und entspannen lassen .
	5. Den Teig auf einem großen bemehlten Geschirrtuch ausrollen, dann mit den Händen (über den Handrücken) vorsichtig zu einem Rechteck ausziehen, bis er durchsichtig ist (das Muster des Geschirrtuchs muss durch den Teig sichtbar sein). Die Ränder, evtl. abschneiden.
	6. Teig evtl. mit etwas zerlassener Butter oder Öl bepinseln, mit dem Belag belegen, Ränder einschlagen und mit Hilfe des Tuches aufrollen.
	7. Vor und während des Backens den Strudel immer wieder mit Fett bestreichen. Der Strudel wird dadurch saftiger.

Hackfleisch-Gemüse-Strudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	1. Nach Anleitung zubereiten.
1 mittelgroße Zwiebel	2. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Chili waschen, entkernen und hacken. Gemüse putzen, waschen. Paprika würfeln, Kohl in Streifen schneiden.
1 Knoblauchzehe	
$\frac{1}{2}$ Chilischote	
1 große gelbe Paprikaschote	
500 g Chinakohl	3. Hack im heißen Öl anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Paprika und Kohl ca. 10 Minuten mitbraten . Würzen und abkühlen lassen.
500 g gemischtes Hack	
1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer	
1 Eigelb,	4. Strudelteig ausrollen und „ausziehen“.
2 EL Milch	5. Füllung darauf verteilen – dabei einen Rand lassen. Teig aufrollen.
$\frac{1}{2}$ Bd. Schnittlauch	6. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
	7. Eigelb und Milch verquirlen. Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) 20-25 Min. backen .
	8. Dazu passt Tomatensoße.



Kartoffel-Speck-Strudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	1. Nach Anleitung zubereiten.
150 g durchwachsener Speck	2. Speck und Zwiebel fein würfeln.
1 Zwiebel	3. Speck in der Pfanne ohne Fett auslassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Abkühlen lassen.
2 EL Butter	4. Kartoffeln pellen und grob raspeln.
800 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag!)	
1 Bd. Schnittlauch	5. Kräuter waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken.
2 Bd. Petersilie	6. 2 Eigelb und Sahne verquirlen.
3 Eigelb	7. Kartoffeln, Eigelb-Sahne, Schnittlauch, Petersilie, Speck-Zwiebel, Gewürze miteinander vermischen und alles gut verkneten.
$\frac{1}{8}$ l Sahne	
Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel	8. Strudelteig ausrollen und „ausziehen“.
	9. Kartoffelmasse darauf verteilen – dabei einen Rand lassen. Teig aufrollen.
	10. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem restlichen Eigelb bepinseln.
	11. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 170 °C) 20-25 Min. backen .



Soziales 9
Passende pikante Soßen

Tomatensoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kl. Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl 2 EL Tomatenmark 1 Dose gehäutete Tomaten (400 g) 125 ml Wasser 1 Lorbeerlatt $\frac{1}{2}$ TL Rosmarinnadeln Salz, Pfeffer	7. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. 8. Dosentomaten klein würfeln, Saft auffangen. 9. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten . 10. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. 11. Dosentomaten samt Saft dazugeben. 12. Wasser angießen. Die Sauce mit Lorbeer, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 20 Min. offen kochen lassen.
	

Einfacher Dip

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Vollmilchjoghurt 3 EL Milch 1 EL Schnittlauchröllchen 1 EL gehackte Petersilie 1 EL gehackter Dill	Zutaten verrühren und zum Strudel servieren!!! 
Asiatische Soße Süß-Sauer: $\frac{1}{4}$ l Orangen- oder Ananassaft 3 EL Sojasauce Salz 3 EL Ketchup Cayennepfeffer Curry, Zucker, Zitronensaft 1 TL Speisestärke	4. Speisestärke mit 3 EL Saft glattrühren. 5. Restlichen Saft, Sojasauce und Ketchup vermischen und mit den Gewürzen süß-sauer abschmecken. 6. Mischung in einem Topf aufkochen, angerührte Stärke einrühren, aufkochen und damit binden. 

Helle Soße

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 EL Butter 1 geh. EL Mehl $\frac{1}{4}$ l Brühe (250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver) 125 g Sahne Salz weißem Pfeffer 1 Pr. Muskatnuss Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone 1-2 EL Curry 2-3 EL gehackte Kräuter 1-2 EL Senf 1-2 EL Meerrettich	5. Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen. Dabei nicht braun werden lassen. 6. Mehl mit dem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren goldgelb anrösten. 7. Brühe dazugießen und dabei mit dem Schneebesen schlagen, damit kleine Klümpchen entstehen (=helle Einbrenne). Die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Min. im offenen Topf garen, bis sie sämig geworden ist. 8. Sahne einrühren und weiter 5 Min. garen . Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. TIPP: Nach Belieben abwandeln: ➤ Currysoße ➤ Kräutersoße ➤ Senfsoße ➤ Meerrettichsoße

Ofenkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln 2 EL Öl 1 TL Paprikapulver Salz und Pfeffer 	1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech vorbereiten. 2. Kartoffeln evtl. schälen, waschen und längs in daumendicke Spalten schneiden. 3. Mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 4. Auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Min. garen und dabei einmal wenden.

Herzogin-Kartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
500-600 g mehlig kochende Kartoffeln ¼ l Wasser etwas Salz 1 EL Butter 1 Ei Salz, Pfeffer, etwas Muskat 	1. Kartoffeln waschen, schälen, längs vierteln. Im SKT mit Salzwasser 10-15 Min. garen . 2. Salzwasser abgießen, Kartoffeln in eine Rührschüssel mit der Butter geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig rühren. 3. Ei, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, nochmals durchrühren. 4. Blech vorbereiten, Ofen vorheizen 200 °C . 5. Masse in einen Spritzbeutel füllen, Rosetten spritzen. Bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze 20-25 Min. backen.

Kartoffelbrei

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 - 600 g mehlig kochende Kartoffeln  200 ml Milch 1 EL Butter Salz, Pfeffer 1 Pr. Muskatnuss	1. Kartoffeln als Pellkartoffeln im Ganzen ca. 20-30 Min. oder Salzkartoffeln (geschält und längs geviertelt) 15-20 Min. garen. 2. <u>Wenn es noch schneller gehen muss:</u> Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im kochenden Salzwasser 8 - 10 Min. weichkochen . 3. Kartoffeln evtl. pellen, durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. 4. Milch und Butter unterrühren, und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffelgratin

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln Salz, Pfeffer, Muskat 200 ml Schlagsahne 200 ml Milch 60 g Parmesan (frisch gerieben) 	1. Feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. 2. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln (Gurkenhobel!). 3. Kartoffeln mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 4. Dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten, mit Sahne und Milch übergießen. 5. Parmesan fein reiben und aufstreuen. Bei 200 °C ca. 45-60 Min. backen, evtl. mit Alufolie abdecken.

Süßkartoffel-Gratin

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 EL Butter	1. Den Backofen auf 180°C , Ober- /Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten.
1 kg Süßkartoffeln	2. Süßkartoffeln schälen, waschen und abtrocknen. In 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln und diese gleichmäßig in der Form verteilen.
200 g Schlagsahne	3. Sahne mit Milch verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
300 ml Milch	4. Diese Mischung über die Kartoffeln gießen und Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.
Salz	5. Die Kartoffeln im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 1 Std. backen . Wird die Oberfläche zu schnell braun, das Gratin mit Alufolie abdecken.
Pfeffer aus der Mühle	
Muskat	
2 EL Butter	
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und über dem fertigen Auflauf verteilen, heiß servieren.



Fächerkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
1200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (möglichst gleich groß!)	1. Ofen auf 200 °C vorheizen. 2. Backblech vorbereiten.
Salz und 1 TL edelsüßem Paprikapulver	3. Kartoffeln am besten auf einen Esslöffel legen und in kleinen Abständen einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Sie sollten an der Unterseite noch zusammenhängen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und vorsichtig auseinander drücken.
8 EL Olivenöl	4. Salz, Paprikapulver und Olivenöl mischen und die Kartoffeln damit bepinseln.
	5. Im heißen Ofen im unteren Drittel ca. 45 Min. goldbraun backen .



Klassische Bratkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g festkochende Kartoffeln	1. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest (etwa 20 Minuten) garen.
$\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie	2. Fertig gegarte Kartoffeln pellen und völlig auskühlen lassen (ca. 40 Minuten besser aber die ganze Nacht) und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
1 große Zwiebel	3. Petersilie waschen, fein hacken.
90 g Wammerl/Speck	4. Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, Speck würfeln.
2-3 EL Butterschmalz	5. Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die erhitzte Pfanne mit den Kartoffelscheiben auslegen (alle Scheiben müssen Bodenkontakt haben!!!).
Salz, Pfeffer	6. Bei mittlerer Hitze von einer Seite goldbraun braten, dann wenden und die andere Seite auch goldbraun braten. Kartoffeln warmhalten, Vorgang wiederholen.
1 EL Butter	7. Zwiebeln und Speck zu den letzten Bratkartoffeln geben und ca. 4 Minuten mitbraten lassen (dabei immer schwenken oder wenden).
	8. Zum Schluss warmgehaltene Kartoffeln zugeben, gut Salzen und Pfefferen, einen Löffel Butter dazugeben und unterschwenken.
	9. Vor dem Servieren geschnittene Blattpetersilie dazugeben und wieder einmal durchschwenken.



Bratkartoffeln mit Kümmel

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g Pellkartoffeln	1. Pellkartoffeln (vom Vortag) pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3 Scheiben Bacon	2. Bacon und Zwiebel würfeln.
1 große Zwiebel	3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
1-2 EL Butterschmalz	4. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braun braten .
Salz, Pfeffer	5. Bacon und Zwiebeln zugeben und 3 Min. mitbraten .
1 TL Kümmelsaat	6. Mit Salz, Pfeffer und Kümmelsaat würzen.
	Tipp: Damit die Kartoffeln, ohne zu verbrennen, knusprig braun werden, das Fett zunächst sehr hoch erhitzen. Kartoffeln zugeben, Temperatur reduzieren und bei mittlerer Hitze langsam braten . Dabei nicht zu häufig wenden!



Variation in der Form: Würfel



Variation in der Würzung: Rosmarin, Majoran, Paprikapulver u.a.



Italienische Bratkartoffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
750 g Pellkartoffeln	1. Pellkartoffeln (vom Vortag) pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
1 Knoblauchzehe	2. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine beschichtete Pfanne mit der Schnittseite einreiben.
1 rote Zwiebel	3. Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, Parmaschinken würfeln.
50 g schwarze Oliven	4. Knoblauch klein hacken, beide Tomaten klein würfeln.
50 g getrocknete, eingelegte Tomaten	5. Oliven in Scheiben schneiden.
50 g frische Tomaten	6. Olivenöl in die beschichtete Pfanne (besser eine gute eingebrannte schmiedeeiserne Bratpfanne) geben und erhitzen.
1 TL Tomatenmark	7. Die erhitzte Pfanne mit den Kartoffelscheiben auslegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten .
100 g Parmaschinken	8. Gewürfelte Zutaten mit dem Tomatenmark und den Oliven zu den Bratkartoffeln geben.
	9. Ca. 2 Minuten mitbraten lassen (dabei immer schwenken oder wenden).
1 EL Blatt Petersilie	10. Kräuter fein hacken.
2 EL frisches Basilikum	11. Zum Schluss salzen, pfeffern, Thymian und Rosmarin unterschwenken.
2 Thymian Zweige	12. Kurz vor dem Servieren geschnittene Blatt Petersilie und Basilikum sowie ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl dazugeben und noch einmal durchschwenken.
2 Rosmarin Zweige	
- Salz und Pfeffer, beides aus der Mühle	
1 EL Olivenöl	

Bratkartoffeln vom Blech

Menge/Zutaten	Zubereitung
3 Zweige Rosmarin	1. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen. Rosmarinnadeln von den Zweigen und Thymianblättchen von den Stielen zupfen.
6 Stiele Thymian	2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	3. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1 große rote Zwiebeln	4. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch auf ein vorbereitetes Backblech verteilen, mit den Kräutern, Pfeffer und grobem Salz bestreuen. Öl über die Kartoffeln träufeln.
1 Knoblauchzehen	5. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 200 °C; Umluft: 175 °C ca. 30 Min. backen . Zwischendurch die Kartoffeln wenden.
$\frac{3}{4}$ kg festkochende Kartoffeln	
Pfeffer	
grobes Salz	
3 EL Olivenöl	



Gedünsteter Reis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 EL Butter/Margarine 2 Tassen Wasser Salz	1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2. Fett erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. 3. Reis mitdünsten, Wasser angießen. 4. Mit Salz würzen. Einmal aufkochen lassen. In geschlossenem Topf bei milder Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Wichtig: Reis nicht umrühren, er brennt sonst an!

Indischer Gewürzreis

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Basmatireis 1 Zwiebel 2 EL Butterschmalz je 5 Nelken und grüne Kardamomkapseln 1 Zimtstange $\frac{1}{2}$ l Wasser Salz	1. Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. 2. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 3. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, darin die Zwiebelringe in 3-4 Min. goldbraun anbraten. 4. Gewürze dazugeben und bei kleiner Hitze 2-3 Min. mitbraten. 5. Reis unterrühren, Wasser hinzufügen, salzen und aufkochen. 6. Umrühren und den Reis zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. garen. 7. Danach auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. ausquellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.



Risi e bisi

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 EL Margarine/Butter 1 T. Langkornreis 2 T. Brühe 1 T. Erbsen	1. Zwiebel schälen, würfeln und in Fett andünsten. 2. Reis zugeben, mitdünsten, mit Brühe aufgießen und bei Stufe 1-2, 15 Min. ausquellen lassen. 3. Erbsen zugeben, 5 Min. weiterziehen lassen.



Paprikareis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 kleine Paprika 1 EL Margarine/Butter 1 T. Langkornreis 2 T. Brühe Paprikapulver edelsüß	1. Zwiebel schälen, würfeln, Paprika putzen, würfeln und beides im Fett andünsten. 2. Reis zugeben, mitdünsten, mit Brühe aufgießen und bei Stufe 1-2, 15 Min. ausquellen lassen. 3. Reis mit Paprikapulver abschmecken.

Kräuterreis

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 1 EL Margarine/Butter 1 T. Langkornreis 2 T. Brühe 3 EL gewiegten Kräutern	1. Zwiebel schälen, würfeln und in Fett andünsten. 2. Reis zugeben, mitdünsten, mit Brühe aufgießen, bei Stufe 1-2, 20 Min. ausquellen. Mit Kräutern abschmecken.



Safranreis mit Rosinen

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 T. Reis 1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 EL Öl 0,1 g Safran 2 T. Brühe Pfeffer 100 g Rosinen	1. Reis waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Öl glasig anschwitzen. 4. Reis einstreuen und unter ständigem Rühren andünsten. 5. Safran begeben, mit Brühe aufgießen und mit Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren. (1-2) Den Topf abdecken und den Reis ca. 20 Min. garen. 6. Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen unter den fertigen Reis geben.

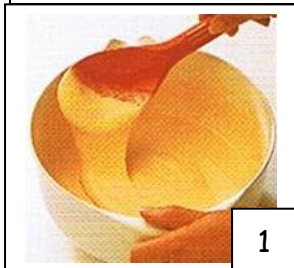


Möglichkeiten des Anrichtens von Reis:

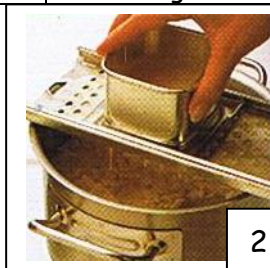
In gefettete Tasse oder Förmchen füllen, gut fest drücken und stürzen.

Spätzle

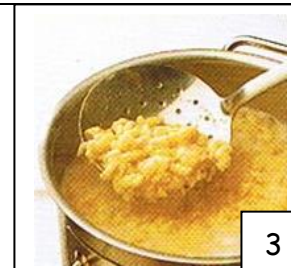
Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Mehl 1 TL Salz 4-5 Eier etwa $\frac{1}{4}$ l kaltes Wasser kochendes Salzwasser	1. Zutaten mit dem Handrührgerät (Knet-haken) oder einem Kochlöffel zu einem glatten Teig abschlagen, bis er Blasen wirft. 2. Teig abgedeckt 15 Min. ruhen lassen 3. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen! 4. „Spätzle-Arbeitsplatz“ am Herd vorbereiten:
Feuerfes- te Form für die fertigen Spätzle Schüssel mit kaltem Wasser + Sieb Herdablage Sieblöffel Spätzle- hobel Teigschaber Topf mit Salz- wasser Spätz- leteig	
	5. Teig portionsweise ins Salzwasser hobeln, garen bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Auflauf-form geben.



1



2



3



4

Kräuter-/Basilikumspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GZR: Spätzle 1 Bd. Kräuter/Basilikum	1. Kräuter und Eiern mit dem Pürierstab fein pürieren 2. GRZ Spätzleteig mit den „Kräutereiern“ zubereiten und wie links fortfahren.



Tomaten-/Curryspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ: Spätzle 5 EL Tomatenmark/4 EL Curry	1. GRZ Spätzleteig zubereiten. 2. Tomatenmark oder Curry zu dem Spätzleteig (s. l.) zugeben und wie links fortfahren.



Spinatspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 g TK Spinat 500 g Mehl 4-5 Eier 1 TL Salz n. B. Muskat evtl. etwas Wasser	- Spinat antauen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. - Mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig abschlagen. Teig 15 Min. quellen lassen, - Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen aufstellen. AP vorbereiten. - Den Teig mit dem Spätzlehobel portionsweise hineinhobeln. Einige Minuten ziehen lassen. Die Spätzle sind fertig, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen.



Mohnspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Prise Salz 400 g Mehl 4 Eier 200 ml Mineralwasser 50 g Mohn	- Salz und Mehl in eine Schüssel sieben. - Eier zugeben, Wasser einrühren und einen glatten Teig abschlagen. - Zum Schluss Mohn einrieseln lassen. Der Teig ist fertig, wenn er zäh vom Löffel reißt. - Teig 15 Min. quellen lassen. - Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen. AP vorbereiten. - Teig portionsweise ins kochende Wasser hobeln, kurz aufwallen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. gut abtropfen lassen. - Butter in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin schwenken und sofort servieren.



Nussspätzle

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g gem. Haselnüsse 350 g Weizenmehl 4-5 Eier 1 TL Salz 1 Pr. Muskat Ca, 200 ml Wasser	- Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie angenehm duften. Dann in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. - Nüsse und restl. Zutaten hinzugeben und den Teig schlagen bis er anfängt, Blasen zu werfen und zäh vom Löffel fällt ohne zu reißen. Das geht am besten mit einem Kochlöffel mit Loch in der Mitte. Anschließend den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. - Salzwasser zum Kochen bringen. AP vorbereiten. - Teig portionsweise ins kochende Wasser geben, Spätzle einmal aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen.



Salzwasser

Tipp: Vor dem Servieren kurz in Butter anbraten.

Quarkknöpfle

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g Quark 500 g Mehl 4-5 Eier 1 TL Salz Ca. 200 ml Wasser	- Aus den Zutaten einen zähen Teig abschlagen und 15 Min. quellen lassen. - Salzwasser zum Kochen bringen. AP vorbereiten. - Den Teig portionsweise ins kochende Salzwasser hobeln und kurz aufkochen lassen. Die Knöpfle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Tipp: Mit Magerquark werden die Spätzle sehr weich, deshalb lieber Halb- oder Vollfett-Quark, dann werden sie „stabiler“.

Semmelknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
5 Semmeln vom Vortag Etwas Salz 1 Zwiebel Etwas Petersilie 1 EL Butter 1/8 l lauwarme Milch 2 Eier Evtl. Semmelbrösel Salzwasser	1. Semmeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Salz darüber streuen. 2. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3. Petersilie waschen und Blätter fein wiegen. 4. Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Petersilie zugeben. Milch aufgießen, kurz erwärmen und über das Knödelbrot gießen, durchmischen. 5. Zugedeckt mind. 15 Min. ziehen lassen. 6. Eier zugeben und gut vermengen. Evtl. Semmelbrösel zugeben. 7. Salzwasser zum Kochen bringen. 8. Knödelteig einteilen und mit feuchten Händen 8 kleine Knödel formen. Im simmernden Salzwasser 15-20 Min. gar ziehen lassen. 9. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort servieren.

Serviettenknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Semmel- oder Brezenknödel  Butterschmalz	1. Bis 7. (s.o.) zubereiten, eine Rolle formen auf Frischhaltefolie und anschließend Alufolie geben. Fest einrollen, an den Enden wie eine Wurst abbinden. 2. Im simmernden Wasser 30-40 Min. gar ziehen lassen. 3. Nach der Garzeit auswickeln und in Scheiben schneiden. Evtl. in Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Brezenknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Brezen/Brezenstangen vom Vortag Etwas Salz 1 Zwiebel Etwas Petersilie 1 EL Butter 1/8 l lauwarme Milch Salzwasser 2 Eier	1. Das Salz von den Laugenbrezen oder -stangen entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Salz darüber streuen. 2. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3. Petersilie waschen und die Blätter fein wiegen. 4. Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Petersilie zugeben. 5. Milch zugeben und lauwarm erhitzen. Über das Brezenbrot gießen, durchmischen und zugedeckt mind. 15 Min. ziehen lassen. 6. Salzwasser zum Kochen bringen. 7. Eier zugeben und unterkneten. 8. Knödelteig einteilen und mit feuchten Händen 8 kleine Knödel formen. 9. Im simmernden Salzwasser 15-20 Min. gar ziehen lassen.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

„De Drei Guad´n“- Ein Gericht aus 3 verschiedenen Semmelknödeln

Oans: Tiroler Speckknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g ca. 6 Stk. altbackene Semmeln 1/8 l Milch 1 Zwiebeln 1 Zehe Knoblauch 120 g Kaminwurz 100 g Wammerl 2 EL Butter 2 EL Petersilie 2 Eier 1 Prise Muskat 2 Prisen schwarzen Pfeffer Salzwasser	1. Semmeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. 2. Milch lauwarm erwärmen und über das Knödelbrot gießen, 15 Min. ziehen lassen. 3. Zwiebel, Knoblauch, Kaminwurz und Wammerl sehr fein würfeln. 4. Butter in einer Pfanne erhitzen, alles anbraten, auskühlen lassen 5. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein schneiden. 6. Eier, Muskatnus, Pfeffer und Zwiebelmasse zum Knödelbrot zufügen, Masse zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 7. Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen gleich große Knödel ausformen. Denke an den Probeknödel! 8. Im simmernden Salzwasser, bei schwacher Hitze 12-15 Min. gar ziehen lassen. 9. Anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.

Anrichten:

1. 100 g Butter in einem kleinen Topf verflüssigen.
2. 1 Bund Rucola-Salat waschen und putzen.
3. Von jeder Sorte Knödel je einen in einen tiefen Teller legen.
4. Mit etwas Butter übergießen und Rucola aufstreuen.
5. Reichlich Parmesanspäne darüber hobeln und servieren.



Merksatz 1: „Nasse Teige- nasse Händel!“

Merksatz 2: „Alles, was die Form behalten soll, kommt ins kochende Wasser!“

Zwoa: Spinatknödel

Menge/Zutaten	Zubereitung
5 Semmeln vom Vortag Etwas Salz 6-7 Würfel TK- Spinat 1 Zwiebel 1 EL Butter 1/8 l lauwarme Milch 2 Eier Evtl. Semmelbrösel	1. Semmeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen. 2. Gefrorenen Spinat fein schneiden. 3. Zwiebel fein würfeln, mit dem Spinat in der Butter andünsten. Milch aufgießen und lauwarm erwärmen. 4. Masse über das Knödelbrot gießen und 15 Min. ziehen lassen. 5. Eier zum Knödelbrot zufügen, Masse zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 6. Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen gleich große Knödel ausformen. Denke an den Probeknödel! 7. Im simmernden Salzwasser, bei schwacher Hitze 12-15 Min. gar ziehen lassen. 8. Anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.

Drei: Kaspressknödel (auch eine köstliche Suppeneinlage)

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g altbackene Semmeln Salz 1 Zwiebel 2 EL Butter 200 ml Milch 200 g Graukäse 100 g Bergkäse 1 Bd. Petersilie 1 Knoblauchzehe 2 Eiern 3 EL Weizenmehl Butterschmalz	1. Semmeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen. 2. Zwiebel fein würfeln, in der Butter andünsten. Milch aufgießen und lauwarm erwärmen. 3. Masse über das Knödelbrot gießen und 15 Min. ziehen lassen. 4. Käse fein würfeln, Petersilie waschen, Blätter wiegen, 5. Knoblauch schälen pressen. Alles mit Eiern und Mehl zur Grundmasse geben. 6. Aus der Teigmasse nicht zu große Pflanzlerl formen. 7. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knödel bei mäßiger Hitze rundherum anbraten Vorsicht: Käse läuft bei zu starker Hitze aus und verbrennt! 8. Knödel anschl. Im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Blaukraut

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kg Rotkohl, (Blaukraut)	1. Kohl putzen, waschen, Kopf vierteln, Strunk entfernen. Blaukraut hobeln oder fein schneiden.
1 Zwiebel	2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2 Äpfel	3. Äpfel waschen, schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
2 EL Butterschmalz	4. Schmalz erhitzen, Zwiebel, Zucker und Äpfel andünsten, Blaukraut zugeben und sofort den Essig darüber gießen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.
1 EL Zucker	
2 EL Essig	5. Zwiebel schälen, Lorbeerblatt mit den Nelken an der Zwiebel feststecken.
$\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{8}$ l Wasser	6. Wasser aufgießen,
Salz	7. Salz und „Gewürzzwiebel“ dazugeben. Zugedeckt ca. 30 - 45 Min. im (SKT 15-20 Min.) weich dünsten. Bei Bedarf heißes Wasser aufgießen.
1 kleine Zwiebel	
1 Lorbeerblatt	
2 Nelken	8. Mit Rotwein abschmecken.
4 EL Rotwein	

Gedünstetes Karottengemüse

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel	1. Zwiebel fein würfeln.
500 g Möhren	2. Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln.
1 EL Butter	3. Butter in einem Topf zerlassen, Zucker karamellisieren. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten.
1 TL Zucker	4. Möhren zugeben, 2 Min. mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Salz, Pfeffer	5. 4 EL Wasser zugießen und die Möhren zugedeckt 12-15 Min. dünsten.
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	6. Petersilie waschen hacken und zugeben.

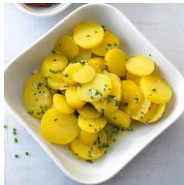
Wirsinggemüse

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Kopf Wirsing	1. Wirsing putzen, Strunk herausschneiden, Blätter ablösen und in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel	2. Zwiebel fein würfeln.
2 EL Butter	3. Butter in einem großen Topf zerlassen, zuerst die Zwiebel, dann den Wirsing andünsten, bis er zusammenfällt.
250 ml Gemüsebrühe (250 ml Wasser + 1 TL Brühepulver)	4. Brühe zugießen, 15 Min. garen lassen.
50 ml süße Sahne 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer	5. Sahne zugeben und kräftig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.



GRZ Kartoffelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln	1. Kartoffeln mit der Schale garen (= Pellkartoffeln) ca. 30 Min.
1 fein gewürfelten Zwiebel $\frac{1}{4}$ l heißer Brühe ($\frac{1}{4}$ l Wasser + 1 TL Brühepulver)	2. Zwiebel fein würfeln. 3. Brühe erhitzen.
4-6 EL Essig Salz, Pfeffer 1 Pr. Zucker	4. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln mischen. 5. Die noch warmen Kartoffeln mit Brühe und Essig marinieren, vorsichtig mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und gut durchziehen lassen.
2-4 EL Öl	6. Vor dem Servieren Öl untermischen und nochmals abschmecken.



Abwandlungsmöglichkeiten

Frühlingskartoffelsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Kartoffelsalat	1. GRZ Kartoffelsalat zubereiten.
1 Bd. Radieschen 1 Bd. Schnittlauch	2. Radieschen gründlich waschen und in Scheiben hobeln. 3. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden, beides unter den Salat mengen.

Kartoffel-Gurken-Salat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Kartoffelsalat	1. GRZ Kartoffelsalat zubereiten.
1 Salatgurke	2. Gurke waschen, evtl. schälen, hobeln, salzen - etwas ziehen lassen - Wasser abgießen und unter den Salat mengen.



Salatdressings

Klassische Vinaigrette

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 EL Weißweinessig $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfem Senf $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker 3 EL Öl 2 EL Wasser	Zutaten mit einem Schneebesen in einer kleinen Metallschüssel gut mischen.

Italienisches Dressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 EL Balsamessig 1 EL Zitronensaft $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker 4 EL Olivenöl 2 EL Wasser Je 1 Zweig Petersilie und Basilikum Etwas Schnittlauch	1. Zutaten mit einem Schneebesen in einer kleinen Metallschüssel gut mischen. 2. Petersilie und Basilikum waschen und die Blätter fein hacken. 3. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Kräuter unterheben.

Sahnedressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Schlagsahne 4 EL Zitronensaft 75 ml saure Sahne Salz, Pfeffer 1 Pr. Zucker	1. Sahne halb steif schlagen. 2. Zitronensaft und saure Sahne unterrühren. 3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Cocktaildressing

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Zucker 1 TL Senf 1 EL Tomatenketchup 2 EL Sahne 1 EL Essig, 3 EL Öl	Zutaten mit einem Schneebesen in einer kleinen Metallschüssel glattrühren. Evtl. nochmals abschmecken.

Karottensalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ l Wasser + 1 Pr. Zucker 75 g Karotten 	- Wasser mit Zucker zum Kochen bringen. - Karotten waschen, schälen, 15-20 Min. im Ganzen bissfest garen. - Marinade vorbereiten: - Zwiebel schälen und fein würfeln. - Petersilie waschen, trocken schütteln, fein wiegen, mit Balsamico, Wasser und den Gewürzen verrühren. - Karotten abseihen, kurz abschrecken, in gleich dicke, schräge Scheiben schneiden und sofort- noch lauwarm - marinieren. - Abgedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen. - Öl kurz vor dem Servieren untermengen. - Danach nochmals abschmecken
Marinade: $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 3-4 EL weißer Balsamico- Essig 3 EL Wasser Salz, Pfeffer evtl. 1 Pr. Zucker 2 EL Öl	

Blumenkohlsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
Salzwasser 1 Blumenkohl 1 Ei 1 Bund Schnittlauch Marinade: $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 3-4 EL weißer Balsamico- Essig 3 EL Wasser Salz, Pfeffer evtl. 1 Prise Zucker 2 EL Öl	- Salzwasser und Wasser zum Kochen bringen. - Blumenkohl von den Blättern befreien, in gleichgroße Röschen teilen und bissfest garen (ca. 10-15 Min.). - Ei 10 Min. hart kochen. - Marinade vorbereiten: - Zwiebel schälen und fein würfeln. - Petersilie waschen, trocken schütteln, fein wiegen, mit Balsamico, Wasser und den Gewürzen verrühren. - Blumenkohl abgießen und marinieren. ca. 20 Min. ziehen lassen. - Ei pellen und sehr fein würfeln. - Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. - Ei und Schnittlauch kurz vor dem Servieren als Haube auf den Blumenkohl setzen.

Bohnensalat mit Speck

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ l Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Salz 750 g grüne Bohnen, evtl. TK 100 g Putenschinken oder Wammerl Marinade: $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 3-4 EL weißer Balsamico- Essig 3 EL Wasser Salz, Pfeffer evtl. 1 Prise Zucker 2 EL Öl	- Wasser und Salz zum Kochen bringen. - Bohnen waschen, evtl. Fäden abziehen, 15-20 Min. im Ganzen bissfest garen. - Schinken/Wammerl fein würfeln und bei geringer Hitze in der Pfanne knusprig ausbraten. - Marinade Zubereiten: - Zwiebel fein würfeln. - Petersilie waschen, fein wiegen, mit Balsamico, Wasser und den Gewürzen verrühren. - Bohnen abseihen, kurz abschrecken. - Marinade über die Bohnen gießen, kurz unterheben, abgedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen. - Danach nochmals abschmecken, Schinkenwürfel zugeben. - Öl kurz vor dem Servieren untermengen.



Gemischter italienischer Salat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Schale Kirschtomaten 1 kleine Salatgurke 1 Bund Rucola	1. Kirschtomaten, waschen und halbieren. 2. Gurke waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 3. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
<u>Für die Vinaigrette:</u> 1 TL mittelscharfer Senf 1 EL Weißwein-Essig Salz 1 Prise Zucker schwarzem Pfeffer 3 EL Öl Gemischte Kräuter	4. Zutaten mit einem Schneebesen in einem kleinen Metallschälchen gut verrühren. 5. Kräuter waschen, klein schneiden, unter die Vinaigrette rühren. Noch einmal abschmecken. 6. Alle Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen. Salat in Schälchen anrichten und servieren.



Gurkensalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 große Salatgurke 150 g Sahne etwas Salz, Zucker, Pfeffer 2 EL heller Essig 1-2 EL geh. Dill	1. Gurke waschen, evtl. schälen und in Scheiben hobeln. 2. Zutaten verrühren und über den Salat geben. Falls nötig nochmals nachwürzen.

Gemischter Frühlingsalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ kleiner Eisbergsalat $\frac{1}{2}$ Salatgurke 1 Bd. Radieschen 100 g Champignons 1 Tomate 1 gelbe Paprikaschote	1. Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. 2. Gurke schälen, in Scheiben hobeln. 3. Radieschen waschen, ebenfalls hobeln. 4. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden. 5. Paprika putzen bzw. waschen und in feine Streifen schneiden. Salatzutaten mischen und in einer Schüssel anrichten.
Etwas Petersilie, Dill, und Schnittlauch 1 EL Weißweinessig $\frac{1}{2}$ TL Salz 1 Pr. weißer Pfeffer $\frac{1}{2}$ TL Zucker 3 EL Olivenöl	6. Kräuter waschen und fein hacken. 7. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 8. Öl unterschlagen und Kräuter unterrühren. Marinade über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.



Tomatensalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 g kleine Tomaten 1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 2-3 EL Balsamico-Essig 1 TL Salz 1 Pr. Pfeffer $\frac{1}{2}$ TL Zucker 6 EL Olivenöl	1. Tomaten putzen und in Scheiben schneiden. 2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 3. Petersilie waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. 4. Zutaten zu einem Dressing verrühren. 5. Salat marinieren, mit Petersilie garnieren.



Rucolasalat mit Erdbeeren

Menge/Zutaten	Zubereitung
500 Gramm Erdbeeren	1. Erdbeeren vierteln und nach Belieben zuckern. Eine Viertelstunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
300 Gramm Rucola	2. Rucola putzen und die Stiele abzupfen.
4 Frühlingszwiebeln	3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2 EL weißer Balsamico	4. Mit den übrigen Zutaten zu einem Dressing verrühren.
$\frac{1}{2}$ TL Salz	
2 TL Honig	
4 EL Olivenöl	
1 rote Chilischote (getrocknet oder frisch, fein gehackt)	
4 EL Pinien-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne	5. Kerne goldgelb - ohne Fett - in der Pfanne rösten und über die Rucolablätter mit den Erdbeeren streuen. Mit dem Dressing marinieren.
1 Beet Kresse	6. Mit Kresse anrichten und servieren.



Fenchel-Paprika-Salat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Fenchelknolle	1. Fenchel waschen, putzen, halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Halbringe schneiden.
1 rote Paprika	2. Paprika putzen, waschen und in kurze, feine Streifen schneiden.
1 roter Apfel	3. Apfel waschen, achteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3 EL Öl	4. Zutaten für die Marinade in einem Schüsselchen mischen und den Salat marinieren.
1 EL Essig	
$\frac{1}{2}$ TL Salz, etwas Pfeffer	
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	

Rote Beete Rohkost

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 rohe rote Beeteknolle	1. Rote Beete mit Handschuhen, schälen und grob raspeln.
2 dicke Möhren	2. Möhren schälen und ebenfalls grob raspeln.
1 roter Apfel	3. Apfel evtl. schälen und ebenfalls grob raspeln.
50 g Walnüsse	4. Walnüsse grob hacken.
3 EL Öl	5. Zutaten für die Marinade in einem Schüsselchen mischen und den Salat marinieren.
1 EL Essig	
1 EL Honig	
$\frac{1}{2}$ TL Salz, etwas Pfeffer	
100 g Joghurt	



Soziales 9

Salat-Toppings

Ideen für raffinierte „Obendraufs“



Croutons

1. Brot in Würfel schneiden. Nach Belieben vorher die Rinde vom Brot entfernen.
2. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Je Brotscheibe benötigen man etwa $\frac{1}{2}$ EL Öl oder Butter. Brotwürfel in die Pfanne geben und goldbraun rösten.



Speckwürfel

1. 100 g Speck fein würfeln oder bereits gewürfelt kaufen.
2. In einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.



Käsewürfel

Mozzarella oder Feta in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden und über den Salat streuen.



Gebratene Garnelen

12 Garnelen (frisch/TK) evtl. auf Spieße stecken und in heißem (Knoblauch-)Öl auf beiden Seiten scharf anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.



Körner

3-4 EL Körner z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie goldgelb sind und duften. Abkühlen lassen und über den Salat streuen.



Granatapfelkerne

Granatapfel halbieren, Kerne mit dem Löffel herausklopfen oder mit Handschuhen abzupfen und über den Salat streuen.

Soziales 9

Nachspeisen

Vanille-Joghurt-Creme

Menge/Zutaten	Zubereitung
5 Blatt weiße Gelatine $\frac{1}{2}$ Vanilleschote 300 g Vanille- Joghurt  1 B. Sahne	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. 3. Vanillemark und Vanille-Joghurt mit dem Schneebesen glattrühren. 4. Gelatine ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen, Temperaturnausgleich vornehmen. Gelatine unter die Joghurtmasse rühren und ansteifen lassen. 5. Die Wartezeit des Kaltstellens nutzen um die Sahne steif zu schlagen. Wenn der Rand der Creme angesteift ist, kann die Sahne untergehoben werden. 6. In kleine Gläschen oder eine Auflaufform füllen und kaltstellen.

Beeren-Creme

Menge/Zutaten	Zubereitung
7 Blätter Gelatine 500 g Beeren Mark von 1 Vanilleschote 200 ml Apfelsaft 2 $\frac{1}{2}$ EL Zucker Saft von 1 Zitrone 250 ml Sahne	1. Gelatine kalt einweichen. 2. Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen (= passieren). 3. Vanilleschote auskratzen und zu den Himbeeren geben. 4. Apfelsaft mit Zucker erwärmen, ausge-drückte Gelatine darin auflösen, Temperaturnausgleich durchführen, Himbeeren mit Vanille und Zitronensaft unterrühren. Masse im Kühlschrank ansteifen lassen. 5. Sahne steif schlagen und unter die angesteifte Grundmasse heben. In kleine Gläschen oder eine Auflaufform füllen und nochmals kaltstellen.

Heidelbeercreme

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Blätter Gelatine 3 EL Heidelbeeren (Glas) 3 EL Heidelbeersaft 250 g Joghurt 3 EL Zucker 1 EL abgeriebener Zitronenschale 100 ml Sahne	1. Gelatine kalt einweichen. 2. Heidelbeeren mit Heidelbeersaft pürieren, durch ein Sieb streichen (= passieren). 3. Joghurt mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren und Heidelbeeren unterrühren. 4. Gelatine auflösen, Temperaturnausgleich machen und unter die Creme rühren. Masse im Kühlschrank ansteifen lassen. 5. Sahne steif schlagen und unter die angesteifte Grundmasse heben. In kleine Gläschen oder eine Auflaufform füllen nochmals kaltstellen.



Achtung Fachbegriff: Temperaturnausgleich

Gibt man die sehr warme Gelatine in die kalte Grundmasse, bilden sich schnell unangenehme **Gelatineklümpchen** und die Masse steift ungleichmäßig. Um das zu verhindern, mischt man die aufgelöste Gelatine zunächst mit wenig kalter Grundmasse - man **gleicht** damit die **Temperaturen** einander **an** und rührt erst jetzt die Gelatine unter die gesamte Creme.

Panna Cotta auf Fruchtsoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
5 Blatt weiße Gelatine 1 Vanilleschote 600 ml Sahne 3-4 EL Zucker, Von $\frac{1}{2}$ unbehandelten Zitrone 	1. Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen. 2. Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herausschaben. 3. Sahne mit Zucker, Vanillemark und -schote unter Rühren zum Kochen bringen, von der Kochstelle ziehen und ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 4. Schale abreiben, Saft auspressen, unterrühren, evtl. nachsüßen und in kalt ausgespülte Schälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. 5. Beeren und Aprikosen vorbereiten, einige als Garnierung aufbewahren, restliche Früchte getrennt pürieren. 6. Fruchtsauce bei Bedarf mit Puderzucker süßen und auf Dessertteller verteilen. Panna Cotta darauf stürzen und garnieren.
Fruchtsauce: 250 g Erdbeeren (frisch od. TK) 1 kl. Dose Aprikosen Puderzucker	

Holunderblüten-Panna-Cotta mit Erdbeersoße

Menge/Zutaten Biskuit	Zubereitung
4 Blätter Gelatine 250 ml Sahne 250 g Schmand 75 ml Holunderblütensirup  250 g Erdbeeren 3 EL Holunderblütengelee Gehackte Pistazien	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Sahne erhitzen, vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine gut darin verrühren, 3. Schmand und Sirup dazugeben. 4. 4 Portionsschälchen mit kaltem Wasser ausspülen, die Masse darin verteilen und im Kühlschrank abkühlen lassen. 5. Vor dem Servieren Erdbeeren waschen, putzen und mit Gelee pürieren. 6. Auf vier Tellern verteilen und Panna Cotta auf die Teller stürzen. 7. Pistazien darüber streuen. Wenn vorhanden mit Holunderblüten garnieren.

Lebkuchen-Panna-Cotta mit Kirschkompott

Menge/Zutaten Biskuit	Zubereitung
5 Blätter weiße Gelatine 600 ml Schlagsahne 3-4 EL Zucker $\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz  Kirschkompott: 1 kleines Glas Schattenmorellen (370 ml) 2-3 TL Stärke 2-3 EL kaltem Wasser etwas Zucker	1. Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen. 2. Sahne, Zucker und Lebkuchengewürz aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen. 3. Gelatine abtropfen lassen, leicht ausdrücken und in der Gewürzsahne auflösen. Creme in vier Gläser füllen und kaltstellen. 4. Kirschen mit Saft aufkochen. 5. Stärke mit Wasser verrühren. Unter Rühren zu den Kirschen in den Topf geben und 1 Min kochen. 6. Das Kompott evtl. mit Zucker süßen und zu der Panna-Cotta servieren.

Pistazien-Panna-Cotta

Menge/Zutaten Biskuit	Zubereitung
6 Blätter Gelatine 1 Vanilleschote 600 ml Schlagsahne 100 g Zucker 200 g Pistazien 	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herausschaben, 3. Sahne, Zucker und Vanillemark unter Rühren zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. 4. Pistazien in zwei Portionen mit je einer Schöpfkelle voll Sahne mit dem Pürierstab fein pürieren. 5. Restliche Sahne von der Kochstelle ziehen, Gelatine ausdrücken und mit den Pistazien unter die Sahne rühren. Masse in kalt ausgespülte Schälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. 6. Mit einer Fruchtsauce servieren.

Erstklassige Rohstoffe sind selbstverständlich



Gelatine (engl. Gelatin, franz. Gélatine, ital. Gelatina, span. Gelatina) ist ein geruchs- und geschmacksneutrales Bindemittel. Es gibt transparente Gelatine und rot gefärbte Gelatine. Gelatine wird aus Tierknochen und Tierhäuten gewonnen. Gelatine gibt es als Blätter gepresst, oder gemahlen in Pulverform. Dabei gibt es keinen Unterschied in der Eigenschaft Speisen zu binden.

Arten von Gelatine:

- Blattgelatine in weiß und rot
- Pulvergelatine



Faustregel für die Dosierung Gelatine pro ½ l/500 g:

- Bei Gelees pro ½ l Flüssigkeit: Verwendung von 6 Blatt
- Bei Cremespeisen (mit Eigelb): Verwendung von 4 Blatt
- Bei Cremespeisen, die gestürzt werden: Verwendung von 8 Blatt
- 1 Päckchen gemahlene Gelatine bindet ca. 500 ml Flüssigkeit und entspricht 6 Blatt Gelatine.

Alternativen:

Für eine vegetarische Ernährung ist Gelatine nicht geeignet, weil sie aus Bindegewebe (das nur in Tier und Mensch vorkommt) hergestellt wird. Vegetarische Alternativen zu Gelatine sind Agar-Agar sowie Pektin und Carrageen. In der Lebensmitteltechnologie können diese Substanzen jedoch nicht immer Gelatine ersetzen.



Bei der Verwendung von Gelatine ist zu beachten:

Einweichen:

- Blattgelatine in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen (Blätter einzeln hineingeben).
- Gemahlene Gelatine mit 6 Esslöffeln kaltem Wasser, Saft oder Alkohol (je nach Rezept) in einem kleinen Topf anrühren. 5 Minuten quellen lassen.

Auflösen:

- Gequollene Blattgelatine ausdrücken und tropfnass in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen.
- Gequollene, gemahlene Gelatine unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen.

Kalte Flüssigkeiten festigen, z. B. für Gelee:

- Etwas von der zu festigenden Flüssigkeit oder Creme zur lauwarmen Gelatinelösung geben und verrühren (**Temperaturausgleich**).
- Mischung erst dann unter Rühren mit einem Schneebesen zur übrigen Flüssigkeit oder Creme geben.

Heiße Flüssigkeiten festigen, z. B. für Sülzen, Panna Cotta oder

Aspik:

Gequollene, ausgedrückte Blattgelatine oder gequollene, gemahlene Gelatine **unaufgelöst** in die heiße, aber nicht mehr kochende Flüssigkeit geben. So lange rühren, bis die Gelatine gelöst ist.

Ausgelieren/Festigen:

Die fertige Speise mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. In kühlen Räumen (z. B. Keller) dauert das Festigen sehr viel länger.

Dunkle Mousse au chocolat

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Tafel gute Halbbitter-schokolade 1 Tafel gute Vollmilch-schokolade 5 frische Eiweiß 1 B. Sahne 1 Pck. Sahnesteif	1. Wasserbad vorbereiten. 2. Schokolade hacken und im Wasserbad auflösen. Die Kuvertüre durchrühren und abkühlen lassen. 3. Eiweiß steif schlagen. Rührstäbe gründlich reinigen! 4. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Die geschmolzene Schokolade auf den Eischnee geben, vorsichtig unterheben und dann die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Masse mehrere Stunden kaltstellen.



Helle Mousse au chocolat

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Tafeln gute weiße Schokolade 5 frische Eiweiß 1 B. Sahne 1 Pck. Sahnesteif	1. Wasserbad vorbereiten. 2. Schokolade hacken und im Wasserbad auflösen. Die Kuvertüre durchrühren und abkühlen lassen. 3. Eiweiß steif schlagen. Rührstäbe gründlich reinigen! 4. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Die geschmolzene Schokolade auf den Eischnee geben, vorsichtig unterheben und dann die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Masse mehrere Stunden kaltstellen.



Fruchtsoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g Früchte z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Mango, Pfirsich, ... Puderzucker Zitronensaft	1. Früchte je nach Farbwunsch pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen (=passieren). 2. Evtl. mit Puderzucker nachsüßen und mit Zitronensaft abschmecken.



Kokosmousse mit Mango

Menge/Zutaten	Zubereitung
8 Blatt weiße Gelatine 40 g Puderzucker 1 Dose Kokosmilch 7 EL Ananassaft	1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2. Puderzucker mit Kokosmilch und Ananassaft verrühren. Gelatine im Wasserbad auflösen. Zuerst 3 EL der Kokosmischung hineinrühren (=Temperaturausgleich), dann die restliche Masse unterrühren. Kaltstellen, bis sie am Rand zu gelieren beginnt. Zwischendurch umrühren (ca. 1 Std.).
200 g Schlagsahne	3. Sahne steif schlagen und unter die gelierende Creme heben. In 6 Portionsförmchen füllen und einige Stunden kaltstellen.
Soße: 1 Dose Mango/ 2 frische Mango 1/8 l Ananassaft 1 TL Zitronensaft	4. Mango auf einem Sieb abtropfen lassen oder schälen. Die Hälfte der Mango würfeln, Rest in einen Rührbecher geben. 5. Ananassaft zufügen und pürieren. 6. Mit Zitronensaft abschmecken. 7. Mangowürfel zugeben und unterheben. 8. Creme aus den Förmchen stürzen und mit der Mangosoße anrichten. 9. Nach Wunsch mit einigen Minzeblättchen und Kokoschips garnieren.

Minzeblättchen
Kokoschips



Apfel-Buttermilch-Mousse



Menge/Zutaten	Zubereitung
6 Blatt weiße Gelatine $\frac{1}{2}$ l Buttermilch 75 g Puderzucker 200 g Apfelmus 2 EL Zitronensaft 1 EL abgeriebene Zitronenschale $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne	1. Gelatine kalt einweichen. 2. Buttermilch, Puderzucker, Apfelmus, Zitronensaft und -schale gut verrühren. 3. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit dem Schneebesen unter die Buttermilchmasse heben (Temperaturaustausch!). 4. Grundmasse kaltstellen, bis sie anfängt zu gelieren. 5. Sahne steif schlagen und unterheben. Mind. 3 Std. kaltstellen.

Schokoladen-Espresso-Mousse

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 Blatt weiße Gelatine 200 g Zartbitterschokolade 150 ml Milch 1 EL Zucker 2 TL Instant-Espressopulver 100 ml Schlagsahne	1. Gelatine kalt einweichen. 2. Von der Schokolade mit einem Sparschäler einige Schokoladenspäne abhobeln, für die Dekoration beiseitelegen. 3. Milch mit Zucker und Espressopulver erwärmen. Schokolade darin schmelzen. 4. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen, kaltstellen. 5. Schokoladenmilch gelegentlich umrühren. 6. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Die Creme sofort in Dessertgläser oder -schälchen füllen und mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen. 7. Dessert mit Schokospäne bestreuen und nach Belieben mit Espressopulver bestreuen.



Orangen-Mousse

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Blatt Gelatine 1 BIO-Orange 150 g Joghurt 100 g Zucker $\frac{1}{4}$ l Orangensaft 2 EL Orangensaft 100 ml Sahne	1. Gelatine kalt einweichen. 2. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 3. Joghurt mit Zucker, der Orangenschale und Saft verrühren. 4. Orangensaft erwärmen und darin die ausgedrückte Gelatine auflösen. Mit dem Schneebesen unter die Joghurtmasse rühren und ansteifen lassen. 5. Sahne steif schlagen. 6. Anschließend die Sahne vorsichtig unterheben. Mindestens 2 Std. kühlen.

Tipp: Lässt sich leicht zur Zitronenmousse umwandeln - dann einfach eine BIO-Zitrone abreiben Schale und Saft verwenden, fehlenden Saft (s. o.) mit Orangensaft auffüllen, da es sonst zu sauer wird.



Erdbeertiramisu ohne Ei im Glas (6 Port.)

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Mascarpone 150 g Naturjoghurt 1 P. Vanillezucker 3 EL Zucker 1 B. Sahne 500 g Erdbeeren (frisch oder Tiefkühlware) 2-3 EL Zucker ½ Pck. Löffelbiskuits (= ca. 100 g) ca. 12 EL Orangensaft  1 EL Pistazien oder etwas Kakao	- Mascarpone mit Joghurt, Vanillezucker und Zucker glattrühren. - Sahne steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. Nach Belieben nachsüßen. - Erdbeeren evtl. waschen und putzen oder auftauen lassen, mit Zucker pürieren oder klein schneiden und zuckern. Einige schöne Erdbeeren für die Dekoration beiseitelegen! - Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel zu ungefähr 1x1 cm großen Stücken zerstoßen. Die Hälfte der Biskuitbrösel in sechs Gläser oder Schälchen einfüllen und mit Orangensaft beträufeln - sie sollten nur ganz leicht angefeuchtet werden, damit sie nicht zu matschig werden. - Erdbeerpüree über den Löffelbiskuits verteilen. Mascarponecreme gleichmäßig über dem Erdbeerpüree verteilen und glattstreichen. - Wieder Biskuitbrösel einfüllen, mit Saft beträufeln, Erdbeerpüree darauf verteilen und mit Mascarponecreme enden. - Erdbeertiramisu bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. - Pistazien oder Kakao kurz vor dem Servieren über das Erdbeer-Tiramisu streuen. Das Dessert mit den beiseite gelegten Erdbeeren dekorieren.

Tiramisu klassisch

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 ml Espresso 3-4 EL Amaretto <u>GRZ: Mascarponecreme:</u> 6 frische Eigelb 150 g Zucker 500 g Mascarpone 120 g Löffelbiskuits  1-2 EL Kakaopulver	- Espresso nach Packungsanleitung mit heißem Wasser zubereiten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. - Amaretto zugeben. - Eigelb und Zucker schaumig schlagen. - Mascarpone unterrühren. - Löffelbiskuits jeweils kurz in den Espresso tauchen und sofort in eine rechteckige flache Form (ca. 20x16 cm) legen. Den Boden der Form dicht an dicht mit der Hälfte der Biskuits auslegen. - Die Hälfte der Creme darauf geben und glattstreichen. Restliche Biskuits tränken und dicht an dicht auf die Creme legen. Restliche Creme gleichmäßig darauf glattstreichen. Mit Folie abdecken und im Kühlschrank am Besten 2-3 Std. durchziehen lassen. - Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben. Mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in rechteckige Portionsstücke schneiden.

Tipp: Noch leckerer schmeckt das Tiramisu mit 1 GRZ selbstgebackenen Biskuit vom Blech – einfach zurechtschneiden oder zupfen und beträufeln – wie oben angegeben fortfahren.

Orangentiramisu

Menge/Zutaten	Zubereitung
150 g Cantuccini (Kekse)	1. Den Boden einer flachen Schüssel mit Cantuccini auslegen.
2 Orangen	2. 2 Orangen auspressen, den Saft auf den Keksen verteilen.
3 Orangen	3. 3 Orangen filetieren. Die Orangen auf den Keksen verteilen.
450 g Joghurt	4. Joghurt und Schmand verrühren, Saucenpulver unter kräftigem Schlagen unterrühren und mit Vanillezucker abschmecken.
1 B. Schmand	5. Die Joghurtcreme über die Orangen geben.
1 Pck. Saucenpulver, Vanillegeschmack ohne Kochen	6. Bis zum Verzehr kühlen.
2 Pck. Vanillezucker	7. Tiramisu mit Raspelschokolade oder Kakaopulver garnieren.
Raspelschokolade oder Kakaopulver	



Aprikosen-Kokos-Tiramisu

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Dose (425ml) Aprikosen	1. Aprikosen in einem Sieb gut abtropfen lassen, Saft dabei auffangen.
4 Kokos-Zwieback	2. Zwieback in einem Gefrierbeutel zu 1x1cm großen Stücken brechen.
4 EL Kokoslikör	3. Eine Form damit auslegen.
	4. Kokoslikör und 4 Esslöffel Aprikosen-saft mischen, Zwieback damit beträufeln.
	5. Sahne steif schlagen.
150 ml Sahne	6. Joghurt, Zucker und Vanillin-Zucker verrühren.
500 g griechischer Joghurt	7. Sahne und Kokosraspel unterheben.
50 g Zucker	8. Joghurtcreme gleichmäßig auf die Zwiebacke verteilen.
1 Pck. Vanille-Zucker	9. Aprikosen in Spalten schneiden und auf der Creme verteilen. 1 Stunde an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Mit gerösteten Kokoschips verzieren
25 g Kokosraspel	
Kokoschips	



Tipp: Kann auch sehr gut im Glas zubereitet werden!

Rote Grütze

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Brombeeren, ...) $\frac{1}{4}$ l Kirschsaft 1 geh. EL Speisestärke 50 g Zucker 1 Stk. Zitronenschale 2-3 EL Zitronensaft	1. Beeren waschen und putzen, evtl. klein schneiden. 2. Vom Saft 3 EL abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. 3. Den übrigen Saft mit Zucker, Zitronenschale und -saft langsam aufkochen. 4. Die angerührte Stärke dazugießen und alles 2 Min. bei milder Hitze garen, bis die Flüssigkeit dicklich ist. 5. Die Früchte hineingeben und weitere 2 Min. köcheln lassen. Zitronenschale entfernen, in Schälchen oder große Schale füllen und 2 Std. kalt stellen.



Grüne Grütze

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g grüne Früchte (z. B. Granny-Smith-Äpfel, Kiwis, grüne kernlose Trauben, Netzmelone, ...) $\frac{1}{4}$ l Birnensaft 1 geh. EL Speisestärke 50 g Zucker 1 Stk. Zitronenschale 2-3 EL Zitronensaft	7. Früchte waschen, putzen und evtl. klein schneiden. 8. Vom Saft 3 EL abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. 9. Den übrigen Saft mit Zucker, Zitronenschale und -saft langsam aufkochen. 10. Die angerührte Stärke dazugießen und alles 2 Min. bei milder Hitze garen, bis die Flüssigkeit dicklich ist. 11. Die Früchte hineingeben und weitere 2 Min. köcheln lassen. Zitronenschale entfernen, in Schälchen oder große Schale füllen und 2 Std. kalt stellen.



Gelbe Grütze

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g gelbe Früchte (z. B. Aprikosen, Nektarinen, Cantaloupe-Melone, ...) $\frac{1}{4}$ l Orangensaft 1 geh. EL Speisestärke 50 g Zucker 1 Stk. Zitronenschale 2-3 EL Zitronensaft	1. Früchte waschen, putzen und evtl. klein schneiden. 2. Vom Saft 3 EL abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. 3. Den übrigen Saft mit Zucker, Zitronenschale und -saft langsam aufkochen. 4. Die angerührte Stärke dazugießen und alles 2 Min. bei milder Hitze garen, bis die Flüssigkeit dicklich ist. 5. Die Früchte hineingeben und weitere 2 Min. köcheln lassen. Zitronenschale entfernen, in Schälchen oder große Schale füllen und 2 Std. kalt stellen.



Joghurtsoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Vanilleschote 100 g Zucker $\frac{1}{2}$ Zitrone (unbehandelt) 500 g Vollmilchjoghurt 1 B. Sahne	1. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. 2. Zucker, Vanillemark und Zitronensaft und -schale mit Joghurt gut durchrühren. 3. Sahne steif schlagen und unterheben. Zur Grütze servieren.

Kuchen, Torten und Gebäck

Grundrezept: Biskuitteig (für 1 Backblech oder 1 Springform)

Menge/Zutaten	Zubereitung
4 Eier 3 EL Wasser 150 g Zucker 1 Pck. Vanillin-Zucker  125 g Weizenmehl 50 g Speisestärke 2 TL Backpulver 	1. Eier sorgfältig trennen. Eiweiß zu Eischnee steif schlagen. 2. Eigelbe, Wasser, Zucker und Vanillezucker mischen und mit den Rührbesen des Handrührgerätes auf höchster Stufe so lange schlagen, bis eine dickliche schaumige Creme entstanden ist. 3. Eischnee mit einem Schneebesen locker unter die Eigelb-Zuckermasse heben. 4. Mehl und Speisestärke mit Backpulver vermischen und ebenfalls vorsichtig unterheben, jedoch nicht rühren, da sonst die feinen Luftbläschen in der Biskuitmasse zerstört werden.



5. Teig glatt auf Backblech (+ -papier) streichen. Im vorgeheizten Backofen bei **180°C ca. 10-12 Min. backen.**



6. Die noch heiße Biskuitplatte vom Backblech nehmen und auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Vorher mit kaltem Wasser



7. Warme Biskuitplatte mit Hilfe des Geschirrtuches aufrollen und auskühlen lassen.
8. Bei einer abgekühlten Biskuitplatte besteht die Gefahr, dass sie beim Aufrollen zerbricht.



5. Springform mit Backpapier auslegen und den Teig glatt darauf verstreichen. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei **180°C ca. 20 Min. backen.**



6. Nach dem Backen den Tortenboden mit einem Messer oder der Palette aus der Kuchenform lösen.



7. Das Backpapier vorsichtig abziehen, dies gelingt einfach, wenn man es vorher mit kaltem Wasser bestreicht.

©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Schoko-Birnen-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Biskuit 1 EL Kakao 1 Msp. gemahlenem Zimt	1. GRZ Biskuit mit Kakao und Zimt zubereiten. Bei 180°C 20-25 Min. backen. Den Tortenboden gut auskühlen lassen.
4 Blatt Gelatine 1 Dose Birnenhälften	2. Gelatine kalt einweichen. 3. Birnen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und in je 4 Spalten schneiden.
500 g Mascarpone 75 g Zucker 1 Pck. Vanillinzucker 100 ml Birnensaft (aus der Dose) 400 g Sahne	4. Mascarpone mit Zucker, Vanillezucker und Dosensaft verrühren. 5. Sahne steif schlagen. 1/3 Mascarponecreme und 1/3 Schlagsahne kaltstellen.
je 2 EL Birnensaft (Dose)	6. Tortenboden einmal waagrecht durchschneiden und mit Birnensaft beträufeln. 7. Um den Boden einen Tortenring legen und Boden mit Birnenspalten belegen.
	8. Gelatine ausdrücken, im Wasserbad auflösen mit 3 EL Mascarponecreme verrühren (= Temperatúrausgleich) und in die übrige Creme rühren. Ca. 10 Min. kaltstellen.
	9. Sahne unterheben. Creme auf dem Boden glattstreichen. Zweiten Boden daraufsetzen. Torte ca. 1 Std. kaltstellen.
	10. Kaltgestellte Mascarponecreme und Schlag-sahne verrühren. Torte aus dem Ring lösen und dann rundherum einstreichen.
2-3 Babybirnen (aus der Dose) Schokoröllchen	11. Babybirnen in dünne Scheiben schneiden. 12. Torte mit Schokoröllchen und Birnenscheiben verzieren.

Schneeballen

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ heller Biskuit	1. GRZ Biskuit auf dem Blech zubereiten. Bei 180°C -10-12 Min. backen. Die Biskuitplatte gut auskühlen lassen.
<u>„Füllung“:</u> 1 ½ B. Sahne 1 Dose Ananas	2. Sahne steif schlagen. 3. Die Hälfte der Ananas pürieren und die andere Hälfte sehr klein schneiden.
Kokosflocken	4. Ausgekühlten Biskuit mit den Händen zerbröckeln und Ananasmasse und Sahne (nicht alles auf einmal) vorsichtig unter die Biskuitkrümel heben. 5. Zu Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.



Pfirsich-Joghurt-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ heller Biskuit	1. GRZ Biskuit zubereiten und in der Springform bei 180°C 20-25 Min. backen . Den Tortenboden gut auskühlen lassen.
7 Blatt Gelatine	2. Tortenboden einmal waagrecht durchschneiden.
400 g Pfirsiche (a. d. Dose)	3. Gelatine kalt einweichen.
400 g Naturjoghurt (3,5 %)	4. Pfirsiche abtropfen lassen und in Spalten schneiden.
300 g Crème fraîche	5. Joghurt mit Crème fraîche, Puderzucker und Vanillezucker verrühren.
100 g Puderzucker	6. Gelatine ausdrücken, im Wasserbad auflösen mit 3 EL Joghurtcreme verrühren (= Temperaturengleich), in die übrige Creme rühren. Unteren Boden mit ca. 1/3 Creme bestreichen und mit der Hälfte der Pfirsichspalten belegen. Zweiten Boden daraufsetzen. Torte dann rundherum mit der restlichen Creme einstreichen.
2 Pck. Vanillinzucker	7. Mit den restl. Pfirsichspalten, Schokoladenraspel und Krokant garnieren.
50 g Schokoladenraspel	8. Dann im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen .
50 g Haselnuss-Krokant	

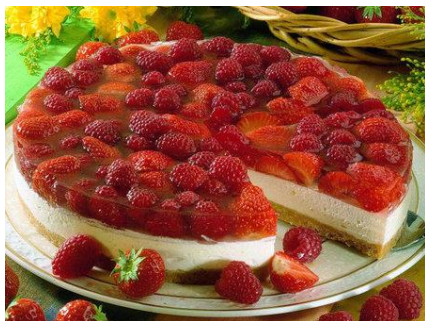


Raffaelotorte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ heller Biskuit	1. 1 GRZ Biskuit zubereiten und in der Springform bei 180°C 20-25 Min. backen . Den Tortenboden gut auskühlen lassen.
6 Blatt Gelatine	2. Gelatine kalt einweichen.
10 EL Kokosraspel	3. Kokosraspel ohne Fett in der Pfanne anrösten und auskühlen lassen.
1 Dose Pfirsiche	4. Pfirsiche abtropfen lassen und in Spalten schneiden.
1/8 l Pfirsichsaft	5. Gelatine in Pfirsichsaft auflösen.
250 g Mascarpone	6. Mascarpone, Magerquark, Zucker und Vanillezucker glattrühren und aufgelöste Gelatine unterrühren. (Temperaturengleich!)
250 g Magerquark	
80 g Zucker	
1 Vanillinzucker	
1 B. Sahne	7. Sahne steif schlagen, gemeinsam mit 2/3 der Kokosraspel unter die Quarkmasse heben.
	8. Tortenboden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte (Tortendeckchen!!!) setzen und Tortenring darum schließen.
	9. Boden dünn mit Creme bestreichen, Pfirsichspalten auflegen, übrige Creme einfüllen, glattstreichen und die Torte gut kaltstellen.
	10. Danach Formrand lösen,
1 B. Sahne	11. Sahne mit 1 TL Zucker steif schlagen, Torte mit Sahnetuffs, übrigen Kokosraspeln und Pfirsichspalten verzieren.
Pfirsichen für die Garnitur	

Himbeer-Joghurt- Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ GRZ heller Biskuitboden 10 Blatt weiße Gelatine 3 Becher Joghurt, a 150 g 200 g Zucker Saft von 1 Zitrone 500 ml Sahne 1 Pck. Götterspeise, Himbeere 170 ml Wasser 4 EL Zucker 500 g Himbeeren, TK	$\frac{1}{2}$ GRZ Biskuit zubereiten. Bei 180°C 10-15 Min. backen. - Gelatine kalt einweichen. - Joghurt mit Zucker und Zitronensaft verrühren. - Gelatine ausdrücken, in 2 EL Wasser auflösen, mit der Joghurtmasse mischen (Temperaturausgleich!). Kaltstellen und ansteifen lassen. - Sahne steif schlagen und unter die angesteifte Joghurtmasse heben. - Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, einen Tortenring oder den Rand der Springform darumlegen, Joghurtmasse einfüllen, 1 Stunde kaltstellen. - Götterspeise nach Packungsangabe aber nur mit 170 ml Wasser und 4 EL Zucker zubereiten. - Himbeeren unter die noch heiße Masse mischen, leicht abkühlen lassen, dabei öfters umrühren. Auf der Joghurt-schicht verteilen. - Gut 3 Stunden kaltstellen.



Käse-Sahne-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ heller Biskuitboden 8 Blätter Gelatine 500 g Magerquark 200 g Zucker 1 Zitrone → Schale → Saft 2 B. Sahne	1 GRZ Biskuit zubereiten und bei 180°C 20-25 Min. backen. Einmal waagrecht durchschneiden. - Gelatine in kaltem Wasser einweichen. - Quark, Zucker, Zitronensaft und -schale kurz verrühren. - Die Gelatine in 2-3 EL heißem Wasser auflösen, etwas Quarkmasse unterrühren, dann die Gelatinemasse unter den restlichen Quark rühren. (=Temperaturausgleich!) - Sahne steif schlagen und unterziehen. - Den unteren Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, einen Tortenring oder den Rand der Springform darumlegen. - Die Quarkmasse auf den Boden geben und glattstreichen. - Die obere Biskuitplatte in 16 Stücke schneiden und auf der Quarkmasse wieder zusammensetzen. Wer möchte kann nun die Torte noch verzieren.



Tipp: Durch die Zugabe von Dosenmandarinen, -pfirsichen oder -ananas, kann die Käsesahnetorte leicht abgewandelt werden!

Schwarzwälder-Kirsch-Torte

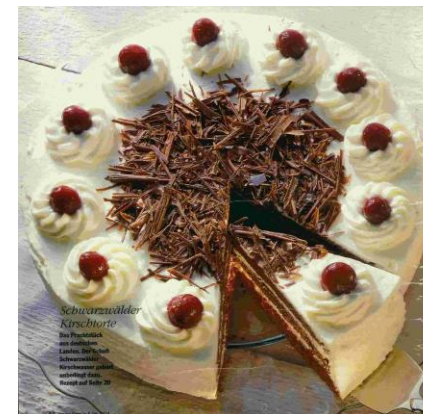
Menge/Zutaten	Zubereitung
2 GRZ dunkler Biskuitboden + 4 EL Kakaopulver <u>Zum Tränken:</u> 5 EL Kirschwasser 5 EL Kirschsafft 1 EL Zucker <u>Füllung:</u> 1 Glas Sauerkirschen, entsteint (Abtropfgewicht ca. 350 g) 3 EL Zucker 1 Prise Zimt 2 EL Speisestärke evtl. 5 EL Kirschwasser <u>Für die Creme:</u> 800 ml Sahne 50 g Zucker 50 g Puderzucker 1 Pck. Vanillinzucker 3 Pck. Sahnesteif	1. Doppelte Menge Biskuitteig mit Kakao-pulver zubereiten. Bei 180°C ca. 40 Min. backen, evtl. mit Alufolie abdecken. Zweimal waagerecht durchschneiden. Am besten schon einen Tag vorher backen. 2. Kirschwasser und Kirschsafft mit Zucker mischen. 3. Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen, und evtl. einige Kirschen für die Verzierung zurücklegen. 4. 250 ml des aufgefangenen Saftes mit 5. Zucker und Zimt aufkochen. 6. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum Kirschsafft geben. Aufkochen lassen und die Kirschen dazugeben. Vorsichtig umrühren, damit die Kirschen nicht zerdrückt werden, nochmals aufwallen lassen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. 7. Dann Kirschwasser unterrühren. 8. Sahne kurz anschlagen, dann unter ständigem Schlagen Zucker, Puderzucker, Vanillezucker und Sahnesteif in die Sahne geben. Sahne völlig steif schlagen.

- Den 1 Boden auf eine Tortenplatte legen, einen Tortenring oder den Rand der Springform darumlegen und etwas tränken. KirsCHFüllung auf dem Boden verteilen und darauf ca. $\frac{1}{4}$ der Sahne verteilen. Den nächsten Boden auflegen, tränken, wieder ca. $\frac{1}{4}$ der Sahne darauf geben, den letzten Boden auflegen und tränken.
- Etwa 8 Esslöffel der Sahne in einen Spritzbeutel geben. Mit der restlichen Sahne die Tortenoberfläche und den Tortenrand bestreichen.
- Die Torte mit Schokoraspeln verzieren. Mit dem Spritzbeutel Sahnnetupfer auf die Tortenoberfläche spritzen.
- Kirschen auf die Tupfer geben.

Für die Dekoration:

50 g Schokoladeraspeln

Kirschen (Maraschino-Kirschen, Amarena-Kirschen oder kandierte Kirschen)



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Apfel-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$ GRZ heller Biskuitboden <u>Für den 1. Belag:</u> 750 g Äpfel, z. B. Elstar 100 g Zucker evtl. Zimt 1 Zitrone → Saft und Schale 400 ml Apfelsaft oder Weißwein 2 Pck. Puddingpulver, Vanille 100 ml Apfelsaft <u>Für den 2. Belag:</u> 400 ml Sahne 2 Pck. Vanillezucker 2 Pck. Sahnesteif 250 g Mascarpone	$\frac{1}{2}$ Rezept Biskuit zubereiten. Bei 180°C 10-15 Min. backen, auskühlen lassen. - Um den Boden einen Tortenring legen. - Äpfel waschen, schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden, und mit Zucker, Zimt, Zitronensaft, -schale und Apfelsaft/Weißwein zum Kochen bringen, Apfelstücke ca. 3-4 Min. weich dünsten. - Puddingpulver mit Apfelsaft glattrühren und in die gedünstete Apfelmasse rühren, nochmals aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und anschließend auf den Boden geben. Vollständig abkühlen lassen. - Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. - Mascarpone glattrühren, Sahne unterheben. Masse auf den erkalteten Kuchen streichen, nochmals gut durchkühlen lassen! - Wer mag, kann nun noch den Kuchen mit Schokoraspeln bestreuen! - Evtl. die Torte mit Zieräpfeln (Glas) oder Apfelspalten garnieren!



Zitronen-Sahne-Torte

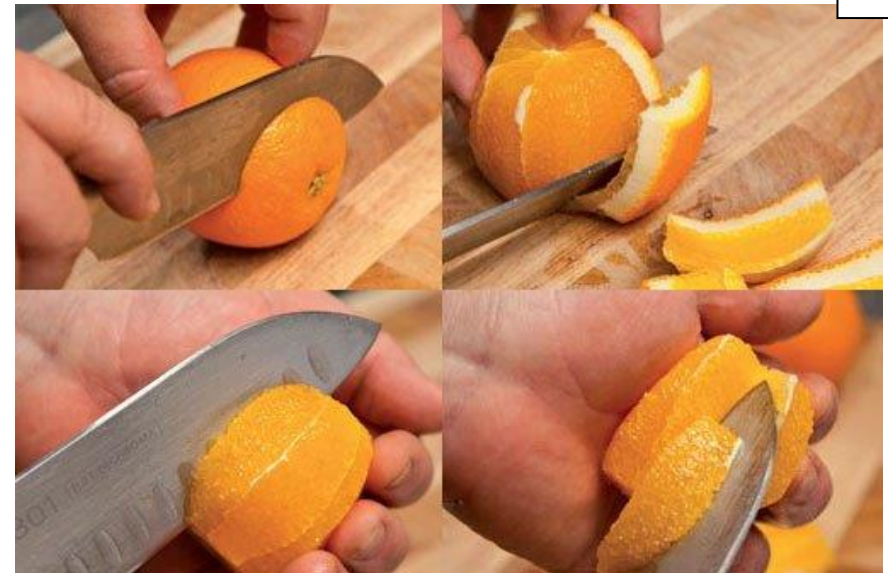
Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Biskuitboden 6 EL Orangensaft 9 EL Zitronensaft 750 ml Schlagsahne 2 Pck. Vanillezucker 2 Pck. Sahnesteif 1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) 50 g Puderzucker 1/2 Zitrone (unbehandelt) 30 g Kokos-Chips	1 GRZ Biskuit zubereiten. Bei 180°C 20-25 Min. backen, auskühlen lassen und einmal waagrecht durchschneiden. Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, einen Tortenring oder den Rand der Springform darumlegen. - Orangensaft mit 4 EL Zitronensaft mischen und die Böden damit beträufeln. - Sahne, Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. - Zitronenschale, Puderzucker und restliche 5 EL Zitronensaft locker unterrühren. 1/3 der Sahne auf den 1. Boden streichen, 2. Boden daraufsetzen, samt Rand mit übriger Sahne einstreichen. - Zitrone in dünne Scheiben schneiden, Torte damit garnieren. - Den Rand mit Kokos-Chips dekorieren und die Torte 1 Std. kaltstellen.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Törtchen mit Joghurt und Früchten

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Biskuitboden auf dem Blech gebacken	1. $\frac{1}{2}$ Rezept Biskuit zubereiten. Bei 180°C 10-15 Min. auf dem Blech backen, auskühlen lassen.
2 Orangen	2. 6-8 Kreise in der Größe eines Panna-Cotta-Schälchens ausstechen.
4-5 Blatt Gelatine	3. Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen. 12 Filets beiseitelegen.
800 g Sahnejoghurt	4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
180 g Zucker	5. Joghurt mit Zucker verrühren.
	6. Orangensaft erwärmen, Gelatine darin auflösen, Temperatúraustausch vornehmen und unter die Joghurtmasse rühren.
	7. 12 Panna-Cotta-Schälchen kalt ausspülen
100 g Himbeeren	8. Orangenfilets, Himbeeren und Heidelbeeren auf die Schälchen verteilen, dabei etwas zur Dekoration übrig lassen.
100 g Heidelbeeren	9. Die Joghurtmasse in die Gläser füllen, im TK-Schrank etwas ansteifen lassen.
	10. Nach ca. 5 Min. die Biskuitböden auflegen, Törtchen weiter fest werden lassen.
	11. Zum Servieren auf einen Teller stürzen, evtl. zuvor Gläschen kurz in heißes Wasser halten und mit dem Messer lösen.
	12. Mit Früchten und Zitronenmelisse garniert servieren.

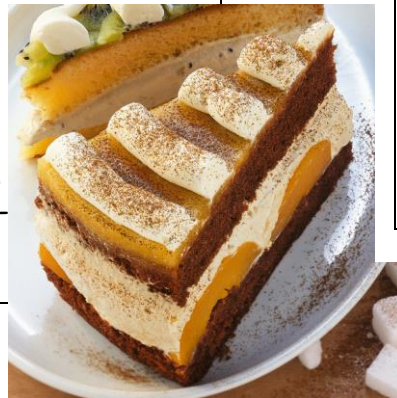


Orange filetieren



Cappucino-Pfirsich-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Für den Teig:</u> 4 Eier 250 g Zucker 200 ml Öl 200 ml Pfirsichnektar 300 g Mehl 2 EL Kakao 1 Pck. Backpulver <u>Für den Belag</u> 2 Dosen Pfirsiche (à 465 g) 600 g Sahne 8 EL Cappuccino-Getränkepulver 1 Pck. Tortenguss klar Etwas Pfirsichnektar 200 g Sahne 1 Pck. Vanillezucker	- Für den Boden den Ofen auf 200° vorheizen. Springform vorbereiten. - Eier mit Zucker 2-3 Min. in einer Rührschüssel dick-cremig schlagen. - Öl und Pfirsichnektar unter Rühren zugeben. - Mehl, Kakao und Backpulver mischen, rasch unterrühren. Den Teig in die Backform füllen und im Ofen (unten, 40-45 Min. backen. Abkühlen lassen. - Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen. - Den Kuchen einmal quer teilen, den Boden mit einem Tortenring umstellen, mit den Pfirsichhälften belegen, übrige Hälften aufheben. - Sahne steif schlagen, Cappuccino-Pulver einrieseln lassen, auf den Pfirsichen glattstreichen, Deckel auflegen. - Die restlichen Pfirsiche pürieren, mit dem Pfirsichnektar zu 250 ml ergänzen, mit dem Tortenguss den Guss zubereiten und auf der Torte verteilen. Erkalten lassen. - Den Ring entfernen. - Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, mit einem Spritzbeutel mit Lochtüle Kreise auf die Torte spritzen, kaltstellen.



Erdbeer-Holler-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 ½ GRZ heller Biskuit <u>Für die Creme:</u> 500 g Erdbeeren 10 Blatt Gelatine 500 g Naturjoghurt 180 ml Holunderblütensirup 400 g Sahne	1 ½ GRZ Biskuit zubereiten bei 180 °C ca. 30 Min. backen und auskühlen lassen. - Waagrecht 2 x halbieren. Biskuit auf eine Tortenplatte legen und den Tortenring um den Boden legen. - Erdbeeren waschen und einige für die Garnitur auf die Seite stellen. Die restlichen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. - in kaltem Wasser einweichen. - Joghurt mit Sirup verrühren. 3 EL davon erwärmen, die aufgeweichte Gelatine darin auflösen und wieder in den Joghurt rühren. (Temperaturausgleich!) Ansteifen lassen. - Sahne steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Die Erdbeerstücke unterheben. - Die Hälfte der Erdbeer-Joghurt-Creme auf dem Biskuitboden verteilen, mit dem zweiten Boden belegen und die restliche Creme darauf streichen. Mit dem letzten Boden belegen und die Torte kaltstellen. - Mit den restlichen Erdbeeren und geschlagener Sahne garnieren.



Für die Garnitur:

Erdbeeren
Sahne nach Belieben

Kokos-Limetten-Torte

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Tortenboden:</u> 1 Packung Kokoszwieback (225 g) 100 Gramm Butter	1. Zwieback in Stücke brechen und in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zu feinen Bröseln zerdrücken. 2. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. 3. Zwiebackbrösel unterrühren. 4. Die krümelige Mischung auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 26 oder 28 cm) verteilen und fest andrücken. Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen .
<u>Belag:</u> 7 Blätter weiße Gelatine 1 Dose Ananas (in Scheiben, 340 g) 3 Limetten 3 Pck. Doppelrahmfrischkäse 1 D. Kokosmilch (400 ml) 100 g Zucker	5. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. 6. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananas fein würfeln. 7. Limetten heiß abspülen und trocken reiben. 8. Die Schale von 2 Limetten fein abreiben, Limetten auspressen. 9. Frischkäse, Kokosmilch, Zucker, Ananassaft und 3 EL Limettensaft mit den Rührbesen des Handrührers verrühren. 10. Limettenschale unterrühren und mit Limettensaft abschmecken. 11. Gelatine gut ausdrücken mit 3 EL der Creme auflösen. Die Frischkäsemischung löffelweise mit einem Schneebesen unter die Gelatine rühren. (=Temperaturausgleich!) 12. Ananaswürfel unterrühren und die Creme im Kühlschrank halb fest werden lassen.

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 EL Kokos-Chips	13. Die Creme noch einmal umrühren und gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen. Torte abdecken und für mind. 3 Stunden , am besten über Nacht, kaltstellen. 14. Die Schale der 3. Limette mit einem Zestenreißer abziehen oder Limette in sehr dünne Scheiben schneiden. Torte mit einem Messer vom Springformrand lösen. 15. Torte mit Kokos-Chips und Limettenschale bestreuen/belegen.



TIPP: Wenn es schneller gehen muss – einfach im Glas zubereiten!

Schneiden, Füllen, Zusammensetzen von Torten

Schneiden von Tortenplatten



Tortenboden mit
einem Messer teilen.

Rand 1 cm tief einschneiden, Zwirnsfaden in den Einschnitt legen, die Enden des Zwirnsfadens über Kreuz legen und fest anziehen, dabei durchschneidet der Faden das Gebäck.



Füllen und Beziehen mit Creme

Durch das Aprikotieren haftet die Glasur besser auf dem Gebäck und hält es frisch. Außerdem verhindert die Konfitüre, dass die Glasur in den Teig dringt und ihn durchfeuchtet.

Aprikotieren

Konfitüre durch ein Sieb streichen und mit etwas Wasser unter Rühren aufkochen. Mit Hilfe eines Pinsels auf das heiße oder erkaltete Gebäck streichen.



Rand bestreichen und bewerfen

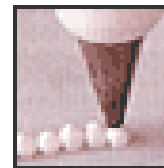
Spritzen und Verziern von Torten



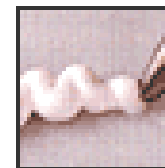
Einteilung in Stücke



Richtige Führung



Perlen



Linien und
Schrift



Rosetten



Bänder



Spritzmuster für Schlagrahm oder Buttercreme



Bratapfelkuchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Knetteig:</u> 200 g Mehl $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver 75 g Zucker 100 g Butter oder Margarine 1 Eigelb	1. Mehl und Backpulver mischen, sieben, mit 2. Zucker, Butter und Eigelb mit den Knethaken gut durcharbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu glattem Teig verkneten. 3. $\frac{2}{3}$ des Teiges auf den Boden ausrollen, Restl. Teig zu einer Rolle formen und an den Formrand drücken $\rightarrow$ 3 cm hoher Rand. 4. Im Kühlschrank ca. 15 Min. kaltstellen.
<u>Füllung:</u> 6 kleine Äpfel (Boskop)	5. Äpfel waschen, schälen und Kernhaus ausstechen. 6. Marzipan, Rum und Rosinen verkneten und die Äpfel damit füllen.
50 g Marzipan-Rohmasse 1 EL Rum 1 EL Rosinen 2 Eier 60 g Butter 75 g Zucker 6 EL Zitronensaft 375 g Magerquark 2 geh. EL Grieß	7. Knetteigboden mehrmals einstechen und bei 180 °C etwa 15 Min. blind backen. 8. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 9. Butter und Zucker schaumig rühren. 10. Zitronensaft, Magerquark, Eigelb und Grieß zugeben und alles miteinander verrühren. 11. Eischnee unterheben. 12. Äpfel auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Die Quarkmasse in die Lücken füllen. Weitere 1 $\frac{1}{4}$ Std. backen.



Faule Weiber Kuchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Knetteig:</u> 200 g Mehl $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver 75 g Zucker 125 g Butter oder Margarine	1. Mehl und Backpulver mischen, sieben, mit 2. Zucker und Butter mit den Knethaken gut durcharbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu glattem Teig verkneten. 3. $\frac{2}{3}$ des Teiges auf den Boden ausrollen, Restl. Teig zu einer Rolle formen und an den Formrand drücken $\rightarrow$ 3 cm hoher Rand. 4. Im Kühlschrank ca. 15 Min. kaltstellen.
<u>Füllung:</u> 1 D. Mandarinen 500 g Magerquark 2 Eier 140 g Zucker 1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack $\frac{1}{2}$ B. Sauerrahm $\frac{1}{2}$ Tasse neutrales Speiseöl 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Milch	5. Boden mehrmals einstechen und bei 180 °C etwa 15 Min. blind backen. 6. Dosenmandarinen gut abtropfen lassen. 7. Magerquark, Eier, Zucker, Pudding-Pulver, Sauerrahm, Öl und Milch miteinander verrühren. 8. Die Masse auf dem vorgebackenen Teig füllen. 9. Dosenmandarinen darauf verteilen. 10. Kuchen ca. 50 Min. backen.
1 Pck. Tortenguß (klar)	11. Kuchen auskühlen lassen. 12. Tortenguß nach Packungsanleitung anrühren, über den Mandarinen verteilen.



Käsekuchen mit Mandelhaube

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Knetteig:</u> 200 g Mehl $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver 75 g Zucker 100 g Butter/Margarine 1 Eigelb	- Mehl und Backpulver mischen, sieben, mit Zucker, Butter und Eigelb mit den Knethaken gut durcharbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu glattem Teig verkneten. $\frac{2}{3}$ des Teiges auf den Boden ausrollen, Restl. Teig zu einer Rolle formen und an den Formrand drücken → 3 cm hoher Rand. - Im Kühlschrank ca. 15 Min. kaltstellen.
<u>Käsefüllung:</u> 250 g Magerquark 2 B. Schmand $\frac{1}{8}$ l Milch $\frac{1}{8}$ l Öl 150 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker 1 Pck. Vanillepuddingpulver 3 Eigelbe	- Alle Zutaten für die Füllung verrühren und auf den Teig gießen. Teigrand darf nicht höher als die Füllung sein, gegebenenfalls etwas hinunterdrücken. Bei BT: 175 Umluft / 200 °C Ober-/Unterhitze 40-45 Min. backen.
<u>Mandelhaube:</u> 3 Eiklar 3 EL Zucker 50 g Mandelblättchen	- Eiklar zu Eischnee schlagen, Zucker zugeben, weierschlagen, bis die Masse glänzt. - Masse mit einem Esslöffel auf den gebackenen Kuchen streichen. - Mit Mandelblättchen bestreuen. Weitere 10-15 Min. backen. Kuchen möglichst einen Tag in der Form durchziehen lassen.



Russischer Zupfkuchen

Menge/Zutaten	Zubereitung
<u>Für den Teig:</u> 100 g Butter/Margarine 100 g Zucker 1 Ei 200 g Mehl 1 geh. EL Kakaopulver $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	- Butter und Zucker schaumig schlagen. - Ei, Mehl, Kakao und Backpulver hinzugeben und alles gut kneten. Den Teig dritteln, mit zwei Dritteln den Boden und Rand einer Springform auslegen, den Rest beiseitelegen.
<u>Für die Füllung:</u> 200 g Butter/Margarine 250 g Zucker 4 Eier 500 g Quark 1 Pck. Puddingpulver, Vanille 1 Pck. Vanillezucker	- Butter und Zucker schaumig schlagen. - Eier langsam hinzugeben. - Danach Quark, Puddingpulver und Vanillezucker unterheben und in die Springform füllen. - Den beiseitegelegten Teig in Stücke zupfen oder auswellen und ausstechen und auf der Füllung verteilen. Bei BT: 180 °C ca. 60 Min. backen.



GRZ: Strudelteig

Menge/Zutaten	Zubereitung
250 g Weizenmehl 1 Prise Salz 100 ml lauwarmes Wasser 1 Ei (Größe M) 1 EL Speiseöl 1 EL Essig	- Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig soll elastisch, aber nicht klebrig sein. Eventuell noch etwas Mehl einarbeiten. - In einem kleinen Topf Wasser erwärmen, damit der Topf die Wärme aufnimmt. - Teig abschlagen. - Das Wasser ausgießen und den Topf abtrocknen. Den Teig auf Backpapier in den warmen Topf legen, Topf mit einem Deckel verschließen und den Teig 30 Min. ruhen und entspannen lassen. - Den Teig auf einem großen bemehlten Geschirrtuch ausrollen, dann mit den Händen (über den Handrücken) vorsichtig zu einem Rechteck ausziehen, bis er durchsichtig ist (das Muster des Geschirrtuchs muss durch den Teig sichtbar sein). Die Ränder, evtl. abschneiden. - Teig evtl. mit etwas zerlassener Butter oder Öl bepinseln, mit dem Belag belegen, Ränder einschlagen und mit Hilfe des Tuches aufrollen. - Vor und während des Backens den Strudel immer wieder mit Fett bestreichen. Der Strudel wird dadurch saftiger.



Apfelstrudel mit Nüssen

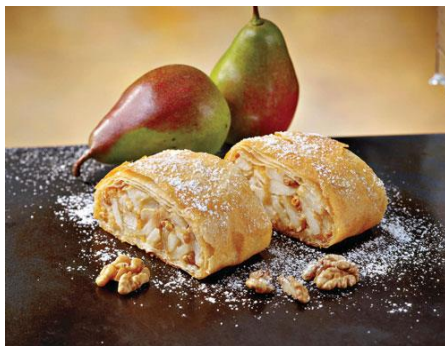
Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig 10 säuerliche Äpfel (ca. 1,5 kg - am besten Boskop) 1 Zitrone 1 B. Sahne 3 EL Zucker/1 TL Zimt-Mischung 50 g ger. Haselnüsse	- Strudelteig wie links beschrieben zubereiten und ruhen lassen. - Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden - mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. - Teig ausrollen, ausziehen, ... (s. links) - Sahne steif schlagen. - Die Apfelstücke, sowie Zucker, Zimt und Haselnüsse auf dem Teig verteilen und dabei die Teigränder frei lassen. Zum Schluss die Sahne klecksweise auf der Füllung verteilen (das macht den Strudel saftiger). - Die Seiten leicht einklappen und den Teig mit Hilfe des Tuches aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben, vorsichtig vom Tuch rollen und U-förmig auf das Blech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit bestreichen. Bei BT: 190°C ca. 45-50 Min. backen.

flüssiger Butter



Birnen-Marzipanstrudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GRZ Strudelteig	1. Strudelteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten und ruhen lassen.
1,5 kg Birnen	2. Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden - mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
1 Zitrone	3. Marzipan klein würfeln und mit Creme fraiche und Zucker verrühren.
125 g Marzipan	
100 g Creme fraiche	
~ 1 EL Zucker	
1 Eiweiß	4. Teig ausrollen, ausziehen, ... (s. S.12)
	5. Die Birnen-Marzipan-Masse auf dem Teig verteilen, dabei die Teigränder frei lassen.
	6. Die Seiten leicht einklappen und den Teig mit Hilfe des Tuches von vorne nach hinten aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben, vorsichtig vom Tuch rollen und U-förmig auf das Blech legen.
1 Eigelb + 1 EL Milch	7. Eigelb und Milch mischen, Den Strudel damit bepinseln.
	8. Bei BT: 190°C ca. 45-50 Min. backen.



Quarkstrudel

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 GZR Strudelteig	1. Strudelteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten und ruhen lassen.
$\frac{1}{2}$ l Milch	2. Pudding nach Anleitung mit der links angegebenen Zuckermenge zubereiten, abkühlen lassen und Grieß unterrühren.
1 Pck. Puddingpulver (Vanillegeschmack)	
240 g Zucker	
4 EL Grieß	
2 Eier	3. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.
500 g Quark	4. Quark mit Eigelben verrühren und unter die Puddingmasse geben. Eischnee unterheben.
2 Eiweiß	5. Teig ausrollen, ausziehen, ... (s. S.12)
	6. Die Masse auf dem Teig verteilen, dabei die Teigränder frei lassen.
	7. Die Seiten leicht einklappen und den Teig mit Hilfe des Tuches von vorne nach hinten aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben, vorsichtig vom Tuch rollen und U-förmig auf das Blech legen.
	Mit
1 Eigelb + 1 EL Milch	8. Eigelb und Milch mischen, Den Strudel damit bepinseln.
	9. Bei BT: 190°C ca. 45-50 Min. backen.



Passende süße Soßen

Vanillesoße selbst gemacht

Menge/Zutaten	Zubereitung
1 Vanilleschote 3 Eigelb 2 EL Zucker 2 EL Vanillezucker 1 EL Speisestärke 350 ml Milch	1. Vanilleschote längs aufschlitzen und mit einem Messerrücken das Mark herausschaben. 2. Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Speisestärke und Vanillemark in einem Topf glattrühren. 3. Mit Milch aufgießen und die Vanilleschote zugeben. Bei schwacher Hitze so lange rühren, bis die Soße dick wird. 4. Wichtig: Nicht kochen! 5. Die Vanilleschote herausnehmen und am besten heiß servieren.

Joghurtcreme

Menge/Zutaten	Zubereitung
5 Blätter Minze 250 g Joghurt 1 EL Honig (flüssig) Vanillezucker 3 EL geschlagene Sahne	1. Minze waschen und fein schneiden. 2. Joghurt, Honig und fein geschnittene Minze - ersatzweise Zitronenmelisse - verrühren. 3. Mit Vanillezucker süßen. 4. Sahne steif schlagen und unterheben.



Himbeersoße

Menge/Zutaten	Zubereitung
300 g frische oder TK-Himbeeren 2 EL Zucker 1/8 l Wasser Evtl. 3 EL Himbeergeist	1. Beeren evtl. säubern, kurz unter fließendem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. TK-Ware auftauen lassen. 2. Zucker mit Wasser in einem Topf geben und erhitzen. 3. Himbeeren hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Dann durch ein Haarsieb in eine Schüssel streichen (= passieren). 4. Himbeergeist untermischen und kalt stellen.



TIPP: Wenn keine Zeit für eine selbstgemachte Soße ist, die Strudel einfach mit Vanille- oder Walnusseis servieren.

Menge/Zutaten	Zubereitung
GRZ: Brandteig $\frac{1}{4}$ l Wasser 1 Pr. Salz 50 g Butter 1 EL Zucker 150 g Mehl 4 Eier 1 Msp. Backpulver	1. Wasser, Salz, Butter und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und etwas von der Herdplatte nehmen. 2. Mehl auf einmal unter festem Rühren zugeben, glatt rühren, auf der Platte rühren, bis sich die Masse vom Topf löst und sich eine weiße Haut am Boden anlegt (=abbrennen), 3. Dann in eine Rührschüssel geben. 4. Eier einzeln mit einem Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe unterarbeiten und die Masse erkalten lassen. 5. Backpulver in den erkalten Teig arbeiten. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Backblech mit Backpapier belegen, 6. Teighäufchen für die Windbeutel oder etwa 6 cm lange Streifen für die Eclairs oder leichte runde Streifen für die Bananenschiffchen spritzen. 7. Bei BT: 200°C ca. 20-25 Min. backen. WICHTIG: Während des Backens Backofen nicht öffnen!!! 8. Gebäck <u>sofort nach dem Backen</u> quer mit einer Schere aufschneiden!!!



Menge/Zutaten	Zubereitung
2 B. Sahne 1 Pck. Vanillezucker 2-3 EL Zucker (nach Belieben) 1 Dose Mandarinen	1. Sahne steif schlagen. 2. Mit Vanillezucker und Zucker süßen. 3. Dosenmandarinen abtropfen lassen und unterheben. Windbeutel damit füllen.

Menge/Zutaten	Zubereitung
2 B. Sahne 3-4 EL Zucker 4 Bananen	1. Sahne steif schlagen. 2. Mit Zucker süßen. 3. Bananen in dünne Scheiben schneiden. Auf die „Schiffchen“ legen und mit Sahne bestreichen.

<i>Menge/Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
250 g Erdbeeren	1. Beeren putzen, die Hälfte davon pürieren, Rest klein würfeln.
2 B. Sahne	2. Sahne steif schlagen.
1 Pck. Vanillezucker	3. Mit Vanillezucker und Zucker süßen.
2-3 EL Zucker	4. Erdbeerpüree unterheben, Eclairs mit der Sahne füllen, Erdbeerwürfel darauf verteilen.



Buttermilchpfannkuchen mit Nuss-Nougat-Creme und Orangensalat

Menge/Zutaten	Zubereitung
200 ml Reine Buttermilch 4 Eier 120 g Weizenmehl etwas fein geriebene Orangenschale 80 g Zucker 1 Prise Salz <u>Für den Orangensalat:</u> 2 Orangen 40 ml Orangensaft 80 g Sultaninen/Rosinen 40 g Zucker 1 TL feine Speisestärke etwas Pflanzenöl neutrales Öl 1 Glas Nuss-Nougat-Creme	- Buttermilch und Eier in eine Schüssel geben und gut aufschlagen. - Mehl klumpenfrei unter die Eimasse rühren und mit Orangenschale, Zucker und Salz abschmecken. Teig 15 Min. abgedeckt ruhen lassen. - Orangen schälen und mit einem Messer die Filets herausschneiden. - Orangensaft mit Rosinen und Zucker aufkochen. - Stärke mit etwas Orangensaft verrühren und den leicht kochenden Orangensaft damit abbinden. Die Orangenfilets hineingeben. - Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und acht kleine Pfannkuchen dünn und goldgelb backen. - Die Pfannkuchen abkühlen lassen und mit Nougat-Creme bestreichen und einrollen. - Wenn die Pfannkuchen geschnitten werden sollen, vorher einfrieren.

Feine Zimt-Waffeln

Menge/Zutaten	Zubereitung
3 Eier 125 g Butter 100 g Zucker 1 Pk. Vanillezucker 200 g Mehl 1-1,5 TL Zimt Evtl. etwas Milch Puderzucker	- Eier mit Butter schaumig schlagen, - Zucker und Vanillezucker langsam dazugeben, weiterschlagen bis eine dickliche Konsistenz entsteht. - Mehl sieben, mit Zimt langsam unterrühren. Der Teig muss schwer vom Löffel fallen. Etwa 45 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. - Vor dem Backen eventuell etwas Milch unterrühren, wenn der Teig zu dick ist. - In einem speziellen Waffeleisen ausbacken, auskühlen lassen. - Mit Puderzucker bestäuben.



Getränke

Cocktaildekorationen- mit Früchten

- **Cocktailkirsche**
- **Orangen- und Zitronenscheiben**
Die Scheiben einschneiden und einfach an den Glasrand als Garnitur stecken. Die Dekoration lässt sich einfach erweitern, indem eine oder mehrere Kirschen auf einen Zahnstocher gespießt werden. Das eine Ende des Stäbchens in die Orangen- oder Zitrusseibe stecken und das andere auf den Glasrand legen. Ein Strohhalme rundet die Cocktail Dekoration ab.
- **Schalenspirale aus Orangen- und Zitronenschalen**
Hierfür unbehandelte Zitrusfrucht waschen und mit einem scharfen Messer vorsichtig ohne die weiße, bittere Haut abschälen. Spirale ins Glas einhängen und ein bisschen andrücken, damit ein Hauch Schalenöl den Drink mit Extra-Aroma verwöhnt. Das aber nur tun, wenn es im Rezept steht oder aber Orangen oder Zitronen im Drink eine Rolle spielen.
- **Fruchtspießen**
Beispielsweise kann man Ananasstückchen, Orangenscheiben, Kiwischeiben, Kirschen, Trauben und sonstiges Obst auf einen Holzspieß (Zahnstocher) stecken. Den Fruchtspieß einfach noch auf das Cocktailglas legen.



Cocktaildekorationen - mit Crustarand

Dabei befeuchtet man den Rand des Glases mit einem Zitronenviertel bzw. einer Zitronenhälfte und taucht es anschließend in Zucker oder Kokosraspeln ein. Das Cocktailglas leicht abklopfen, damit überschüssiger Zucker bzw. Kokosraspeln abfällt. Alternativ den Zitronensaft und Zucker bzw. Kokosraspeln wie beim Panieren auf zwei Tellern verteilen und den Glasrand zuerst im Saft und dann z. B. im Zucker drehen. Zur Dekoration eine Zitronen- oder Orangenspirale in das Cocktailglas legen. Den Drink im Shaker schütteln oder im Mixglas rühren und vorsichtig in das Cocktailglas mit Crustarand abseihen und mit Strohhalme servieren. Auch farbige Crustaränder lassen sich problemlos herstellen. Dabei einfach anstatt des Zitronensaftes einen farbigen Sirup verwenden. So eignet sich z. B. für einen rosa Rand Granatapfelsirup sehr gut.



Cocktaildekorationen mit Eiswürfeln

Auch mit Eiswürfeln lassen sich Cocktails sehr wirkungsvoll dekorieren.

- **Eingeschlossene Früchte/Blüten in Eiswürfeln**
Dazu einfach die Früchte/Blüten (z. B. Gänseblümchen, essbare Blüten) in den Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und im Gefrierfach lagern.
- **Farbige Eiswürfel**
Dazu einfach Saft oder Sirup in den Eiswürfelbehälter füllen und ausreichend lange im Gefrierfach lagern.





Wir mixen alkoholfreie Cocktails nach dem Motto:

„Be hard- drink soft“

einer Kampagne im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums
für Umwelt und Gesundheit



Apple Cooler

500 ml guter Apfelsaft
Saft von 2 Zitronen
Einige Spritzer Kirschsirup
500 ml Bitter Lemon

Eiswürfel oder crushed ice

Zitronen auspressen, mit dem
Apfelsaft mischen, kaltstellen.
Vor dem Servieren mit Bitter
Lemon aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zitronensaft u.
Zucker tauchen.
- Cocktail einfüllen, einen
Spritzer Sirup zugeben.
- Mit Sternfrüchten
garnieren.
- Strohhalme nicht vergessen!



Cherry- Kiss (Kirschenkuss)

500 ml Kirschsafft
200 ml Ananassaft
100 ml Zitronensaft
50 ml Kirschsirup

1 Flasche Schweppes

Alle Säfte miteinander vermi-
schen und kaltstellen.
Vor dem Servieren mit Schweppes
aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zucker und
Sauerkirschsafft tauchen.
- Eis ins Glas füllen.
- Saft zu 2/3 eingießen.
- Mit Schweppes auffüllen.
- Strohhalme mit Früchten
dazu stecken!



Grüner Engel

350 ml Orangensaft
150 ml Grapefruitsaft
Waldmeister- Sirup oder
Curacao bleu
500 ml Tonic Water



Zunächst Orangen- und Grape-
fruitsaft mischen, dann den Cura-
cao bleu oder Waldmeister-Sirup
dazugeben - und zwar so viel, wie
der Cocktail „grün“ sein soll!
Zunächst einen Esslöffel.

Wenn sich die Flüssigkeiten gut
vermischt haben, kannst du mit
Tonic Water oder einfachem
Mineralwasser aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Orangensaft
und Zucker tauchen.
- Orangenscheibe an den
Rand stecken.
- Minzeblättchen dazu
garnieren.
- Unbedingt: Strohhalme in
blau oder in grün!

Top Spin

100 ml Multivitaminsaft
100 ml Bananensaft
100 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft
Bitter Lemon

Für den fruchtigen Top Spin wer-
den die Säfte mit einigen Eis-
würfeln im Shaker kräftig ge-
schüttelt und in ein Glas gefüllt.
Anschließend mit Bitter Lemon
und Crushed Ice auffüllen.

Garnierung:

Zur Dekoration eine **Apfelspalte**,
eine **Bananenscheibe** und eine
Cocktailkirsche an den Glasrand
stecken und mit einem Trinkhalm
servieren.



©Hinterstocker/Lux, FL/EG

Chicago Cooler

500 ml weißen Traubensaft
Saft von 2 Zitronen

500 ml Ginger Ale

Zitronenscheiben

Zitronen auspressen, mit dem Traubensaft mischen, kaltstellen. Vor dem Servieren mit Ginger Ale aufgießen.

Garnierung:

- Glasrand in Zitronensaft u. Zucker tauchen.
- Mit Zitronenscheiben garnieren.
- Strohalm nicht vergessen!



Limetten-Ingwer-Limonade

1 Limette
1 Stück Ingwer, ca. 3-4 cm
2 EL Zucker
 $\frac{3}{4}$ Liter Mineralwasser

Limette auspressen. Ingwer schälen und grob raspeln. Limettensaft und Ingwerraspeln mit dem Zucker in eine Kanne geben, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren.

Dann für 1 - 2 Stunden **abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen**. Durch ein feines Sieb abseihen in Gläser füllen und genießen.

Garnierung:

Mit Limettenscheiben garniert servieren.



Sonnenaufgang

600 ml eiskalter Orangensaft
6 Orangenscheiben
(oder Zitronenscheiben)
etwas roten Sirup

Eiskalten Orangensaft in zwei hohe Gläser füllen. Langsam und vorsichtig etwas Sirup über einen Löffel hineingießen. Der Sirup sinkt zum Boden ab und so entstehen die Farbschattierungen eines Sonnenaufgangs.

Garnierung:

Mit Orangen- und Zitronenscheiben garniert servieren.



Fit Drink

3 Beutel Hagebuttentee
750 ml Wasser
250 ml Multivitaminsaft
4 EL Traubensaft

Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel **ca. 5 Min. ziehen lassen**. Beutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Kalten Tee mit dem Multivitaminsaft und dem Traubensaft auffüllen.

